令和2年3月19日発行・発売　(毎月20日発行・発売)　第36巻447号／1995年2月16日第三種郵便物認可
BiCYCLE CLUB
www.bicycleclub.jp
バイシクルクラブ No.421
5
別冊付録
WAKAYAMA800
和歌山県
サイクリングガイド
今買うべきベストアイテム!
THE BEST BUY
最適シューズの選び方
最新シューズセレクション2020
ハシケンのロードバイクエクスプローラー
トレック・マドンSLR7ディスク
これがコツ!
トップ選手は使い分けてる!
ラクになる
呼吸テクニック
DIYで自転車部屋を魔改造!
ロードバイク収納術
ディープ三浦半島
横須賀「戦跡」巡り
for tasty life

fi'zi:k

ROAD CYCLING SHOES

VENTO POWERSTRAP R2 AEROWEAVE

FEATURES

- Aeroweave(エアロウィーヴ)：軽軽量ナイロン繊維と熱可塑性ポリマーのフィラメントを織り交ぜた織物のような素材で非常に通気性が良く、それでいて高靭性と弾力性、しなやかさを兼ね備えています。ネットのようなパターンを持ち、繊維の方向をコントロールすることで引っ張りに対して強度が必要な部分と、足の動きに対してある程度の柔軟性が必要な部分それぞれに最適化されたフィット感を実現しています。
- Powerstrap(パワーストラップ)：太いリボンのようなベルクロで足全体を包み込み、極上のフィット感を発揮。ストラップの素材もより高い通気性を発揮する薄くしなやかな素材を採用しました。トップカテゴリーのプロロード選手にも数多くの愛用者が存在する POWERSTRAP はシンプルながら、圧迫感なく包み込むようなしっかりしたフィット感を実現。
- R2 カーボンアウトソール：新しく生まれ変わったソールパターンは UD フルカーボンを採用し、ペダリングパワーをロスなく伝達するピュアレーシングシューズとして理想的な剛性を備えます。クリート取付位置は若干踵側に移動し、トレンドを意識したよりアグレッシブなポジションが可能となりました。またソールの厚みをより薄くデザインすることで足裏に近い位置にペダルをポジショニングできるロープロファイルデザインを新たに採用いたしました。

SPECIFICATIONS

- R2 アウトソール – フルカーボン，強度インデックス 10/10 • 重量：205g (サイズ 42 - 片足) • サイズ：36-44 (ハーフあり)、45 • カラー：Black / Black

- **希望小売価格：¥42,800-(税抜)**

RIO GRANDE®
SR / フィジーク 日本輸入代理店
www.riogrande.co.jp
カワシマサイクルサプライ
590-0085 大阪府堺市堺区北庄町 3-3-16
Tel: 072-238-6126 Email: info@riogrande.co.jp

FELT
BICYCLES / CALIFORNIA
速いのは、
当然。
THE ALL NEW AR
初代ARは航空力学を応用した初めての本格的エアロロードとして2008年のツール・ド・フランスで鮮烈にデビューした。エアロロードというカテゴリーのパイオニアがフェルトなのだ。2代目ARは2014年にデビュー。風洞施設での比較テストにより証明されたNo.1のエアロダイナミクスと重量剛性比はライバルに衝撃を与えた。そして3代目となったのが新型AR。蓄積した研究成果と最新技術を駆使することで+9%という驚異のエアロダイナミクスを実現した。加えてロードバイクとして不可欠な剛性、快適性、セッティングという性能は完成の域に到達。新しいARは、他の何をも犠牲にせず、+9%のエアロダイナミクスによる「フリースピード」をライダーに提供する。
#NOTJUSTFASTER

CONTENTS No. 421

1 cover photo : Koichi Masukawa
cover design : Hyangmi Kim

走るドクター、VC福岡の武井裕が登場!

Jプロツアーで走るレーサーの生きざまを描く本誌の人気連載、「プロタゴニスタ」。今年の2月号に登場したVC福岡の武井裕選手が、今号の表紙に。撮影用のフェルト・ARを見て「これ、新型ですよね。カッコいいですね」と目がバイクに釘付け。じつは以前、フェルトのトップグレードであるFRDをレースで使っていた武井選手。その素直な乗り心地がお気に入りだったという。今シーズンはまだレースで使うバイクが決まっていない状況だということで、「これのFRDに乗れたらうれしいなあ」と、輸入元のライトウェイププロダクツジャパンにラブコール（!?）。都内の大学病院のドクターとして働きながらレースに挑戦し続ける武井選手。今回の特集では、プロがやってる呼吸法をレクチャーしてもらう。1回吸って2回吐く、口をすぼめて吐くなど、フレッシュな酸素をカラダに取り込むための、呼吸のプロテクニックを大公開。注目の特集はP24から！

RACING ZERO CMPTZN DB

鮮烈なレッドアルマイトをまとったレーシング ゼロ
コンペティツィオーネのジャパンカスタムモデル

RACING ZERO ファミリーのトップモデル「RACING ZERO CMPTZN DB（レーシング ゼロ コンペッティツィオーネ DB）」をベースに、新たにデザインされたフルレッドアルマイトリムを採用した「RACING ZERO CMPTZN DB CUSTOM」はレッドスポーク / ブラックスポークの 2 種類のバリエーションで国内限定でリリースいたします。

タイヤ・タイプ：2 - ウェイ・フィット™
タイヤ・サイズ：28″
用途：ロード
ASTM カテゴリー：2
重量：1570 g
リム・マテリアル：アルミニウム
リム・マテリアルの詳細：アルミニウム（6082-T6），トリプル切削
プロファイル / リムハイト：ロー / 前後 30mm
リム幅 / インナーリム幅：23 .8 mm / 19mm
ブレーキ・システム：ディスク・ブレーキ / AFS™
フロント・アクスルの適合性：HH12 - 100
リア・アクスルの適合性：HH12 - 142
フロント・スポーク：21 本 ツー・トゥー・ワン™
リア・スポーク：21 本 ツー・トゥー・ワン™
スポーク・マテリアル：アルミニウム
スポーク・プロファイル テクノロジー：エアロ、ストレート・ヘッド
ニップル：アルミニウム
フロント・ハブ：カーボン、アルミ製オーバーサイズ・フランジ
リア・ハブ：アルミ製、アルミ製オーバーサイズ・フランジ
ベアリング：CULT セラミック・ベアリング
その他：プラズマ処理 HG FW ボディー、アルミ製アクスル
重量制限（総重量）：120 kg（ライダー、バイク、アクセサリーの総重量）
FW ボディー・バージョン：HG11
スポークカラー：レッド、ブラック
※5 月初旬入荷予定

ジャパンリミテッド・数量限定モデル

希望小売価格：￥178,000-（税抜）

ディスクブレーキ仕様でリム全面に広がる鮮烈なレッドアルマイト !!

過去強烈な人気を博したレッドリム / レッドスポークの初代レーシングゼロを踏襲したデザインでありながら、DB 仕様となりリム幅いっぱいまでレッドアルマイトを施した全く新しいデザイン。

スポークカラーは 2 バリエーション !!

レーシングゼロのアイコンともいえるエアロアルミスポークは、鮮烈なレッドスポークと、よりリムカラーが映え、どんなバイクにも合わせやすいブラックスポークの 2 バリエーションでリリース !!

CMPTZN ベースで CULT ベアリング搭載 !!

フロントハブはカーボンボディ、ベアリングには スタンダードベアリングに対しおよそ 9 倍優れた回転性能を持つ CULT ベアリングを搭載。

フルクラムホィール 日本輸入代理店
www.riogrande.co.jp

カワシマサイクルサプライ

590-0085 大阪府堺市堺区北庄町 3-3-16
Tel: 072-238-6126 Email: info@riogrande.co.jp
サービスセンター：フルクラムジャパン Tel: 045-342-8230

CONTENTS No. 421

フェルト・ARアドバンスド アルテグラDI2

79万8000円(税抜)

もともとトライアスロンバイクからスタートしたフェルト。エアロダイナミクスに関するノウハウの蓄積は、常に世界のトップレベルをいく。2008年、ジロ・デ・イタリアのチームTTで優勝したことで一躍シーンの先頭に躍り出た。そのフェルトが満を持して送り出すエアロバイク、新型AR。2008年にツール・ド・フランスでデビューした初代から数えて3代めとなる。全体的なデザインは前モデルのイメージを踏襲しながら、その内容は劇的に変化している。パイプは翼断面形状の後端を切り落とした「トランケーテッド・エアロフォイル」と呼ばれる形状を採用。このシェイプはさらに鋭さを増し、後輪を包み込むように張り出した「フィッシュリップ」形状とともに、ヨー角0度での前モデル比9.6%空気抵抗低減をはじめとするエアロダイナミクスの向上をもたらした。さらに今回のARで注目すべきは、その快適性とライドフィールの向上だ。専用シートポストに「割り」を入れることで前後にしなるように設計、さらにフレーム全体のFEA解析により、フェルトの持ち味であるナチュラルなフィールに磨きをかけた。「NOT JUST FASTER」。そのキャッチフレーズは真実だ。

SPEC.

●フレーム：UHCアドバンスド+テクストリームカーボン、BB386、12×142㎜スルーアクスル、フラットマウント ●フォーク：UHCアドバンスド+テクストリームカーボン、1・1/8-1・1/4カーボンコラム、フラットマウント、12×100㎜スルーアクスル ●コンポーネント：シマノ・アルテグラDI2 ●ブレーキ：シマノ・アルテグラ油圧式ディスク 160/140㎜ ローター ●ハンドルバー：デボックス・カーボンエアロ ●ステム：ARインテグレーテッドカーボン ●サドル：プロロゴ・ディメンションT4.0 ●シートポスト：フェルト・バリマウントエアロロード UHC アドバンスド+テクストリームカーボン ●ホイール：レイノルズAR58 DB カスタムカーボン ●タイヤ：コンチネンタル・グランプリ5000 700×25C ●サイズ：48、51、54、56 ●重量：8.26kg ●カラー：アクアフレッシュ/テクストリーム、ホワイト/テクストリーム
問：ライトウェイプロダクツジャパン www.riteway-jp.com

CYCLING SHIMANAMI
Ehime Hiroshima Japan

NATIONAL CYCLE ROUTE

生名橋
弓削大橋
因島大橋
生口橋
大三島橋
多々羅大橋
伯方・大島大橋
来島海峡大橋

Ride across Inland Sea of Japan

瀬戸内しまなみ海道・国際サイクリング大会

サイクリングしまなみ2020

高速道路や美しい島々を舞台に行うサイクリング大会

■主　　催：サイクリングしまなみ2020実行委員会
■期　　日：[受付] 2020年10月24日(土)／[大会] 2020年10月25日(日)
■コース：瀬戸内しまなみ海道及びその周辺地域／約40㎞～140㎞の全5コース
　[スタート会場] 今治新都市第1地区(西瀬戸自動車道今治IC前)、向島運動公園〈尾道市〉
　[フィニッシュ会場] 大新田公園〈今治市〉、新浜県営上屋〈尾道市〉、弓削港〈上島町〉

	コース	走行距離(うち高速本線)	定員(うちプレミアムエントリー定員)	参加料(プレミアムエントリー)※小中学生
A	IMABARI 70 尾道(向島)→今治〈片道〉	約70km(約13km)	1,000名(100名)	12,000円(32,000円)
B	COMPLETE SHIMANAMI 140 今治↔尾道〈往復〉	約140km(約43km)	300名(30名)	16,000円(36,000円)
C	ONOMICHI 70 今治→尾道〈片道〉	約70km(約43km)	1,200名(120名)	13,000円(33,000円)
D	YUMESHIMA 70 今治→上島〈片道〉	約70km(約35km)	300名(30名)	12,000円(32,000円)
E	OSHIMA 40 今治↔大島〈往復〉	約40km(約12km)	【一般枠】670名(なし)	4,500円※2,000円
		約45km(約12km)	【E-BIKEガイドツアー枠】30名(なし)	7,000円〈レンタルの場合は11,000円〉

※ABCDコースはスポーツ車のみ、Eコース【一般枠】はスポーツ車、軽快車、タンデム車【E-BIKEガイドツアー枠】はE-BIKE(スポーツ型電動アシスト付き自転車)

■受付会場：大新田公園(今治市)、愛媛県庁(松山市)、しまなみ交流館(尾道市)
■エントリー方法：インターネット等(下記大会HPをご覧ください)　■参加定員：3,500名　■スタイル：レースではなく、サイクリングを楽しむ走行イベント
■大会に関するお問い合わせ：サイクリングしまなみ2020実行委員会　今治現地本部　TEL：0898-23-2910　受付時間：9:00～17:00(土・日曜、祝日除く)
■大会公式ホームページ：**https://cycling-shimanami.jp/**

BICYCLE CLUB PICKUP ITEM

TOP GEAR

1

「レーゼロのレッド」復活！深紅のアルミホイール

TEXT：浜田幸紀（本誌）　PHOTO：荒木優一郎

FULCRUM

RACING ZERO CMPTZN DB CUSTOM

フルクラム・レーシングゼロコンペティションDBカスタム
17万8000円（前後セット／税抜）
問：カワシマサイクルサプライ　www.riogrande.co.jp

フルクラム最上級アルミホイール、レーシングゼロにレッドバージョンが登場。

長くロードバイクライフを過ごしているマニアにとって「赤のレーゼロ」は、懐かしさを覚える響きだ。過去、ほぼ同名の赤いホイールは、ロードバイクファンにとって確かな憧れだった。惜しまれながらも販売終了となってから15年以上、ディスクブレーキ対応として限定販売されることに！

同モデルはベアリングに最高の回転性能をもつカルトベアリングを、スポークにエアロ形状のオーバーサイズダブルバテッドアルミを採用。フルクラムの象徴である2：1スポークシステムで組まれ、高い剛性と反応性をもつ。

リムとスポークがともに赤の「レッドスポーク」、リムが赤、スポークが黒の「ブラックスポーク」の2カラーを展開。その妖しくも美しい輝きは、当時と変わらずファンの心をくすぐる。2020年生まれの「深紅のアルミホイール」は、あなたのバイクの走りとルックスを大きく変えてくれるはずだ！

SPEC

●リム：アルミ　●ブレーキシステム：ディスクブレーキ
●対応タイヤ：2ウェイ・フィット（クリンチャー／チューブレス）
●リム高：30㎜　●リム幅：23.8㎜
●カラー：レッドスポーク、ブラックスポーク
●重量：1570g（前後セット）　●5～6月頃入荷予定

Mt. CHOKAI BICYCLE CLASSIC

激戦を制するのは貴方。

開催日
2020年（令和２年）
7/18（土）1st ステージ
7/19（日）2nd ステージ

34th 第34回
矢島カップ Mt. 鳥海バイシクルクラシック

申し込み締切日
＜3月25日㈬ 受付開始＞
郵便振替・現金書留
5月15日（金） 必着
ネットエントリー
5月24日（日）

詳細は大会要項をご覧ください。

※締切日前でも定員になり次第募集締切となりますので、お早めにお申し込みください。締切後の追加募集、当日申し込みは受付いたしません。

※締切前のキャンセルまたは定員に達してからのお申し込みは、振り込み手数料を引いた金額を返金させていただきます。

＜大会要項はホームページでご確認いただくか、事務局へご請求ください。＞

お問合せ・申し込み先 【大会事務局】

〒015-0402
秋田県由利本荘市矢島町矢島町 21-2
由利本荘市矢島総合支所 産業課
Mt. 鳥海バイシクルクラシック事務局

TEL: 0184-55-4953 FAX: 0184-55-2157
E-mail ysm-sangyo@city.yurihonjo.lg.jp

WEB検索
矢島カップ

【サイクルチャレンジシリーズ「ヒルクライムランキング」参加大会】

主催：矢島カップＭｔ．鳥海バイシクルクラシック実行委員会／秋田県自転車競技連盟
共催：秋田県由利本荘市

BICYCLE CLUB PICKUP ITEM

TOP GEAR

2

ブラックの限定カラー登場！ボントレガーの「トリプルX」

TEXT：浜田幸紀（本誌） PHOTO：荒木優一郎

ブラックのほか、「トレックホワイト／ネイビー」のカラーも同様に限定販売される。通常展開の「ホワイト」と合わせて、3つの色から選べることに

BONTRAGER

XXX ROAD CYCLING SHOE

ボントレガー・トリプルXサイクリングシューズ
3万7000円（税抜）
問：トレック・ジャパン　www.trekbikes.com

「地球上でもっとも洗練されたロードサイクリングシューズ」とボントレガーがうたう一足が、このトリプルXサイクリングシューズ。ブランド内剛性指数は14中14と非常に高く、勝利を目指すレーサーにこそふさわしい。もちろん剛性だけでなく、軽さや快適性もそなわったモデルとなっていて、すでに世界のトッププロ選手がハードに使っていることからも、その性能は折り紙付きだ

今回、そんなロードシューズに「ブラック」カラーが追加。複数素材のアッパーやカーボンソール、ボアダイヤルまで黒で統一されたシックな一足。機能的でありながら、デザインまでこだわった仕上がりとなっている。限定での販売となっているため、売り切れには要注意。はやりすたりに左右されない「一流の黒」をあなたの足に！

SPEC

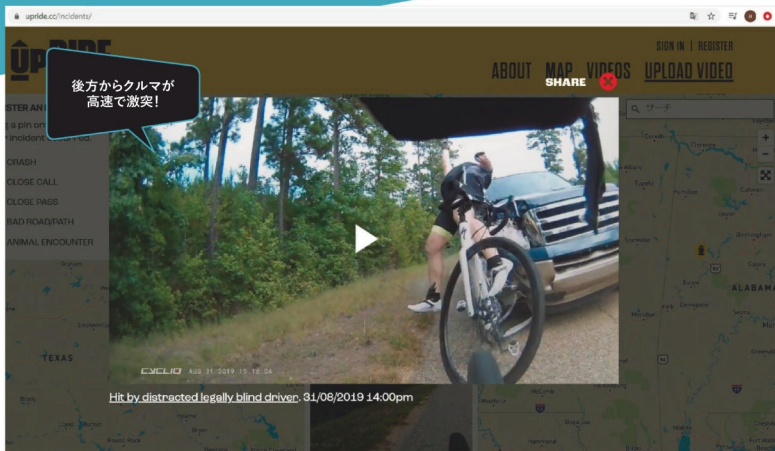
●アッパー素材：ポリエステル、ポリウレタン、ナイロン　●ソール素材：OCLVカーボン　●クリート互換：シマノ・SPD SL3ボルト　●限定カラー：ブラック、トレックホワイト／ネイビー　●サイズ：39、40、41、41.5、42、42.5、43、44、45（トレックホワイト／ネイビーは36、37、38展開あり）

HEAD LINE

NEWS 1

サイクリング中の事故を映像と地図で共有できるサイト

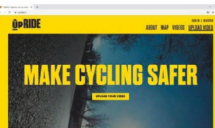
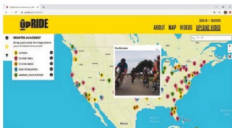
UP RIDE（アップライド）で事故の怖さを再認識！

TEXT：本誌

アメリカのアーカンソー州で起きた事故の映像。何度見ても恐ろしい。証拠となる記録を残すのは大切だと痛感

夫婦でサイクリング中なのだろうか、サドルに付けたカメラが後ろを走る男性をとらえる。その後方からクルマが近づいてくる。そして……！

この映像の衝撃度はすごい。これまでこんなにリアルに事故の様子を見たのは初めてだ。コマ送りにして見ると、接触した瞬間に男性の身体がありえない形に変形し、カメラに向かって激突、ボトルやサイコンが宙を舞う様子が確認できる。

オーストラリアのバイクレコーダーブランド、サイクリック。そこが立ち上げたユーザー投稿サイト「アップライド」には、ユーザーらがアップした事故映像が収められていて、誰でも自由に見られる。地図上でピンをクリックすると、その場で起こった事故や情報の映像が現れる仕組みだ。

まだまだ投稿映像の数は少ないが、見る価値は十分だ。この先どうなるかな、と危険を予想しながら見て欲しい。仲間と見るのも有意義だ。思わず「ああっ！」と声を出してしまう映像の連続。これを見ると、自分ももっと安全意識を高めなければと身が引き締まる。そして冒頭の映像の後で泣き叫ぶ女性の声が耳から離れない。

サイクリック以外のデバイスで撮影した動画もアップ可能。映像が事故の裁判で重要な証拠となることもあるので撮影は大切だ

事故以外にクルマと接触寸前の映像や、荒れた路面の情報、動物が飛び出してきた動画などが色分けされて地図上に表示される

ITEM

サイクリック・FLY6 CE Gen2

2万908円（税抜）
問：インターテック
https://brand.intertecinc.co.jp

リアライト付きのサイクリングレコーダー。フルHD録画が可能で、盗難防止アラーム機能もつく。32GBマイクロSD付属

LONG RIDE PACKAGE ROAD

無理しない…疲れたら楽な方法で帰れます。

P-20RC　22speed

タンゲプレステージジャパン 熱処理クロモリダブルバテッドチューブ and 22スピードに進化

税抜本体価格　¥220,000　10.2kg

Color : Crome Silver

Size : M (T-T 530mm), L(T-T 560mm)

Frame　: タンゲプレステージジャパン 熱処理クロモリ ダブルバテッド、ソフトテール

Fork　: カーボン+アルミステアラー

※メインパーツ : シマノ105　シフター・フロントディレイラー・リアディレイラー

Option

縦型輪行バッグ

税抜価格　¥10,000

※シートポスト、ペダルは外します。シートポストを留めるカバー、ストラップは輪行バッグに付属しています。

リュックのように背負うことができます。

PACKAGE 共通仕様 ●二つの簡単輪行システム採用

システム① ハンドルコラム取付アダプターP用

輪行時に取り外したハンドル部を簡単にフレームヘッド部にワンタッチで取り付けできます。

システム② ホイール取付アダプター

輪行時に取り外した前ホイールを簡単にフレーム下部にQRで固定できます。

株式会社ケイ・エイチ・エス・ジャパン

〔本社〕大阪府大阪市東成区大今里南5-5-5

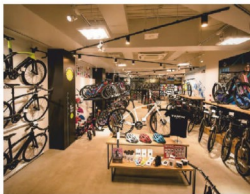
春からのサイクルライフを応援!

ブランドコンセプトストアなど全国各地に新店舗が続々オープン

2/28 OPEN

【東京都渋谷区】 01

TREK Bicycle 東京青山店

国内13店舗めとなるトレック直営店が渋谷区にオープン。5万円前後のエントリーモデルから100万円を超える高級車まで、豊富なラインナップがそろう。また、ボントレガーを中心としたアクセサリー類も販売。必要なアイテムが一度にそろうので、春からスポーツバイクデビューしたいという初心者にもオススメだ。盗難補償や分割金ゼロなどのサービスも充実!

DATA

東京都渋谷区神宮前3-39-5 Qiz AOYAMA 1階　TEL.03-5843-1481
営/11:00～19:00　休/火曜　www.trekstore.jp/shop/tokyoaoyama

【岡山県岡山市】 02

ジャイアントストア岡山

岡山の中心部からクルマで10分ほどの場所に全国40店舗めとなるジャイアントストアがオープン。約60坪の店舗に、約50台のスポーツバイクを展示。初心者向けのクロスバイクやロードバイク、マウンテンバイクや女性専用ブランドのリブなど、豊富なラインナップが自慢だ。また、店頭では話題のEバイク「エスケープRX-E+」の試乗車も用意される。

3/19 OPEN

DATA

岡山県岡山市北区今3丁目26-18
TEL.086-259-5125　営/11:00～20:00
休/火曜　https://giant-store.jp/okayama

4/24 OPEN

【東京都江東区】 03

ビアンキバイクストア有明ガーデン

東京の湾岸エリア、有明に開業する大型商業施設、住友不動産 ショッピングシティ 有明ガーデン内にオープンするビアンキ直営のサイクルショップ。最新のロードバイクやMTBはもちろん、通勤や通学に便利なクロスバイクも扱っている。ゆりかもめ・有明駅から徒歩2分とアクセスも良好。また、21時まで営業しているので仕事帰りの買い物にもオススメだ。

DATA

東京都江東区有明2-1-8　有明ガーデン　1階
営/10:00～21:00　休/施設に準ずる　www.bianchi-store.jp

【東京都目黒区】 04

RX BIKE(アールエックスバイク)

スタジオ完備のサイクルショップが目黒区にオープン。フィッティングやトレーニングセミナー、各種イベントなどソフト面も充実。シャワーブースも完備されている。スタッフはツール・ド・おきなわ覇者、高岡亮寛店長と経験豊富な元プロ選手のスタッフが、ホビーレーサーの「今よりもっと強くなりたい」を徹底サポート。これから自転車を楽しみたい初心者も大歓迎。

4月上旬 OPEN

DATA

東京都目黒区下目黒6-15-16クーカイ・テラス目黒通り1F
休/月曜(祝日の際は翌日休み) 営/12:00～20:00
(月曜～金曜)、10:00～18:00(土曜、日曜、祝日)
www.facebook.com/RXBikeSportsFitness

smooth AZ since 1955 Japan

株式会社エーゼット
TEL. 06-6911-0070
▶http://www.az-oil.jp エーゼット 検索

・AZホームページ・楽天市場店・Yahoo!店・Amazon店

※表示価格は楽天店の価格です。Yahoo!店・Amazon店は、このチラシの価格とは異なる場合がございます。 ネットの価格が最新価格です。価格は予告なく変更する場合がございます。

AZチェーンルブ最高峰。

競輪用に開発された自転車チェーン専用のプレミアム潤滑剤。

スプレータイプ

BANKをスプレー化!!

品番 CH122 70ml(税別) ¥555

特殊添加剤 & 極圧剤 含有率 50%以上

品番：CH120 15ml(税別) ¥762

品番：CH121 50ml(税別) ¥1,143

極細ノズルで精密な注油が可能に!

※CH120のみ

BPW-001 自転車用タイヤパウダー

チューブ装着時の潤滑。タイヤへの張り付きを防ぐ

自転車チューブのタイヤ装着時の潤滑剤です。タイヤとチューブの固着を防止します。タイヤ脱着時の潤滑やチューブの保護としてもご利用ください。

品番：BT002 60g(税別) ¥630

究極の潤滑防錆浸透スプレー CKM-001 超極圧・水置換

潤滑性 極圧性 浸透性 水置換性 耐摩耗性 防錆性

焼付きや金属摩擦を防ぎ、優れた潤滑効果を発揮します。高荷重および水がかかる箇所にも使用でき、過酷な状況下でも潤滑効果が持続します。

日本で、世界で、機械工具やエンジンの「現場」を支える

ワイヤー・ベアリング・駆動部などで性能を発揮!!
自転車・バイクほか あらゆるチェーンに

2way 便利なノズル

環境と安全面に配慮しています

塩素 バリウム フリー!!

FALEX試験結果 <高荷重下での潤滑測定>

CKM-001	20020N!!
他社A	3122N
他社B	2548N
他社C	1850N

※他社同クラス製品との比較

厳選された極圧剤と添加剤配合により、超強力な極圧潤滑性能が備わっています!!

NEW 新商品

品番：AZ611 70ml(税別) ¥369

品番：AZ612 180ml(税別) ¥555

品番：AZ610 420ml(税別) ¥1,556

BGR-006 レーシンググリース

極圧剤・防錆剤 配合

レース用に最適な 本格極圧グリース

品質安定性の高いベース油を使用し、極圧剤と防錆剤を有効に配合しました。摩擦面に極圧膜が生成されることにより、摩擦抵抗を抑え、過酷な環境下でも滑らかな走行が長期間持続します。

品番：BG093 50g ¥500(税別)

ちょう度 2号 ●使用温度範囲 -30～+200℃

BGR-004 セラミックグリース

セラミックベアリングに最適

べたつきが少なく、潤滑効果が持続

高性能のオレフィン系合成油をベースに、セラミック粉末ボロンナイトライドを贅沢に配合した高性能グリース。温度変化に強く、低温下でも安定した潤滑性を発揮します。

品番：BG083 50g(税別) ¥420

BGR-003 マルチパーパス3号 / BGR-005 2号

PAO配合グリース!

耐水性、付着性に優れています

水分の侵入を防ぐため、雨天時の走行に強く、潤滑効果が長期に渡って持続します。自転車のメンテナンス全般に使用可能な万能グリースです。

●使用温度範囲 -20～+130℃

BGR-003 ちょう度 3号 品番：BG063 50g(税別) ¥460

BGR-005 ちょう度 2号 品番：BG073 50g(税別) ¥460

オンロード／オフロード兼用

BCL-005 チェーンルブ セミウェット

音鳴り防止と軽やかな走り 合成エステル／MCA配合

ウェットルブとドライルブの長所を併せ持つ、セミウェットタイプのチェーンルブです。"べとつかず、飛び散りにくい"に加え、浸透性、防錆性、(水置換性/バリウムフリー)、潤滑持続性に優れ、使用感、作業性抜群のスプレーです。

バリウムフリー ・合成エステル ・MCA 配合 ・フッ素樹脂配合

2way 便利なノズル

品番：CH174 220ml(税別) ¥500

品番：CH175 420ml(税別) ¥600

自転車・バイク・自動車・カート・産業機械などのチェーンの潤滑にも

TEXT：本誌　PHOTO：宮田幸司

TOUR de CAFE

サイクルカフェ物語

自転車メンテナンススペース付きのカフェ

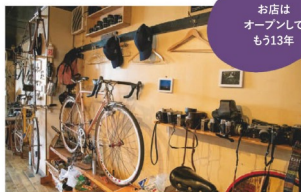
フレンチバルブ

CYCLE CAFE FRENCH VALVE

儲からないけど自転車とレストアが好きでやってます

今は夜の営業がメインなので、ウイスキーやビールを飲みながら話していく人が多い。飲食してもらえれば、メンテスペースの利用は無料。店内は床もカウンターも自分で作ってしまったという

東京都府中市　フレンチバルブ

お店はオープンしてもう13年

工具や万力、ボール盤などが並べられた店内の一角には、エゾサイクルのオーダー車。最近レストアしているカメラも

フードメニューはナスとピーマンが入った特製カレーとナポリタン（ともに500円／税込）のみ。コーヒーは300円（税込）

店名は誰でも知っている英単語でありながら、自転車好きならピンとくる名前をねらったという

「ウチの店の特徴は、怖くて一人じゃ入ってこれないところですね」と笑う、店主の松田昌幸さん。中がよく見えない怪しげな店に思い切って足を踏み入れると、雑然と置かれた古いフレームやパーツが目に飛び込んでくる。ここはお客さんが自由に使っていいメンテナンススペースだ。専用工具やボール盤まで、自転車整備やレストアに必要なものがひととおりそろっている。その奥にカフェ。

松田さんは小さなころから機械いじりが好きで、結婚してから自転車に目覚めたが、必然的に走るよりもいじるほうが好きになっていた。そしてこんな店を開くことに。「古いものが好きで、自分が手を加えることによって、動かなかったものが動くようになるのが無性に楽しくて。逆にフィギュアとか動かないものはダメなんです」

「レストアしたい人が、もっと来てくれたらうれしいですね。工具使って勝手にやってもらえればいいんで」と松田さん。じつは自分で楽しむスペースが欲しくて店をやってるんじゃないですか？と聞くと「うーん……それは否定できないですねえ（笑）」

SHOP DATA

東京都府中市栄町 2-11-12 藤栄ビル 102
TEL. 042-361-0660
営業時間：19:00 ～ 24:00
（土日は昼間に営業する場合もあり）
定休日：月曜　席数：10

女子オムニアム

で梶原悠未が金メダル!!

金メダルをとりにベルリンに乗り込んだ

今シーズンの梶原は、アジア選手権韓国大会で圧勝。2019〜2020ワールドカップシーズン初めの第2戦グラスゴー大会では4位。僅差でメダルを逃し一抹の不安を感じさせたが、第3戦香港大会では接戦をものにし金メダルを獲得。大きな弾みをつけた。

続く第4戦ケンブリッジ・ニュージーランド大会は圧勝し金メダルを獲得。そこからワールドカップ戦線を離脱し、今回の世界選手権に絞り込んでトレーニングを積み重ね、まさに金メダルを取るべくしてベルリンの地に乗り込んできた。

オムニアムは4種目の合計ポイントで争われる複合競技。優勝するには、前半の3種目でトップ近くにいることが大切だ。とくに第1種目のスクラッチレースでの順位は重要だ。このレースは選手自身の調子やレース勘などを見極め、その後の戦略など組み立てを修正する場でもある。そしてライバルたちの調子もここで把握できる。

そのスクラッチでの梶原は終始落ち着きを見せた。アタックする選手は出たが、集団に吸収され、

KAJIHARA YUMI

PROFILE

かじはら・ゆうみ　1997年4月10日生まれ。波大学。2014年と2015年にジュニア世界選手権ポイントレース2位になるなど頭角を現し、ロードとトラック両方で活躍。2017年にはUCIトラックワールドカップ第3戦、第4戦で金メダル

日本女子初！ 日本人選手として33年ぶりのアルカンシェル！

トラック世界選

昨年のUCIトラック世界選手権女子オムニアムで4位だった梶原悠未。僅差でメダルを逃したその苦い経験を持つ梶原は、今期はメダル、それも金メダル獲得に闘志を燃やしていた。そして2020年のUCIトラック世界選で、日本人女子選手として初、男子も含めて33年ぶりの金メダルを獲得という快挙を果たした！

TEXT & PHOTO：若生武則

勝負はゴールスプリントに。残り数周回前から梶原は前から2番め近くにつけ、1位を狙う。ベルが鳴り響いた瞬間の、残り1周前でアクシデントがあり、後方で数名が落車。この中に優勝候補であるイギリスのローラ・ケニーが含まれていた。

そして梶原は1位でゴールを通過し、まずトップポイントを獲得。優勝に大きな弾みをつけた。2位には優勝候補であるオランダのクリスティン・ウィルドが入ったが、落車の原因を作ったとされ降格。ここで優勝戦線から脱落した。

エリミネーションで落車も奮闘して3位に

第2種目はテンポレース。毎周回ごとにゴールを先頭で通過すると1ポイントが与えられ、ラップアップ（※1）すると20ポイントが与えられる競技だ。梶原を含め3選手がラップアップし、そのままゴール。梶原は2位でこの競技を終え、暫定1位で後半に突入。

第3種目はエリミネーション。2周に1回、最後方の選手が脱落していくレース。このレースでもイレギュラーなことが起きた。優勝候補であり梶原と競っていたアメリカのジェニファー・バレンテが2番めにエリミネート（※2）され、優勝戦線から去ってしまったのだ。アクシデントは梶原にも降り注ぎ、残り6選手となったところで落車。復帰し奮闘するも残り3選手のところでエリミネートされ、3位でフィニッシュとなった。

最終種目のポイントレースには、114ポイントの暫定1位として、2位に20ポイント差で臨むこととなった。

梶原は最初のポイント周回で5ポイント、7回めのポイント周回で2ポイントを加えて121ポイントとし、2位につけていたイタリアのレティツィア・パタロノスタの追撃を振り切り、みごと優勝を決めた。

実力、努力、才能だけでは世界選手権の優勝を手にすることはできない。これはもう幾度となく見てきたことだ。今回の梶原の優勝は本人の実力、努力、才能の上に風が吹いた結果だろう。

東京オリンピックでも大きな風を吹かせてもらいたい。

※1　1周先行して再び集団に追いつくこと
※2　周回最後尾となりレースから脱落すること

1／ナショナルチーム用のアンカー・PRZで出走　2／日本人女子として初のアルカンシェル　3／勝利を決め、はるばる応援に来ていた母の有里さんに駆け寄る　4／スクラッチでのアクシデント。梶原の後方で起こったので巻き込まれずにすんだ　5／スクラッチでゴールを確実に決めた梶原

UCI TRACK CYCLING WORLD CHAMPIONSHIPS PRESENTED BY TISSOT
世界選手権自転車競技大会 トラックレース

開催日
2020年2月26日～3月1日

開催地
ドイツ・ベルリン

主催者
UCI（国際自転車競技連合）

オムニアムとは

1日にスクラッチ、テンポレース、エリミネーション、ポイントレースの4種目を行い、その成績をポイントにして順位を決定するトラック競技。2012年ロンドン大会から採用されるオリンピック種目でもある

WINNER'S COMMENT

「アルカンシェルはとてもうれしいです！　最初の3種目を上位でまとめることができたことが勝因だったと思います。最後のポイントレースでイタリアの選手を徹底マークしていたんですけど、最後の最後で外してしまったのは力不足だったかなと思います。昨年の世界選で4位という結果で表彰台に乗れず、すごく悔しかったんですけど、そのときすぐに『来年は金メダルをとるぞ』という強い気持ちになりました。そこから自分の課題であるスピードとパワー、そして戦術を徹底的に強化するプログラムを組んで、1年間取り組んできました。世界選で金メダルをとって、オリンピックで金メダルをとるっていう目標を立てていたんですけど、そのひとつがクリアできたので、自信を持って残り4カ月もいっそう高いトレーニングをして、オリンピックでも金メダルを獲得したいと思います」（梶原悠未）

フルモデルチェンジを果たしたエアロオールラウンダー

創業からわずか10年と新興ながら、トラック競技の世界記録保持者であるフランソワ・ペルヴィスが開発に参加するなど、確かな品質を武器に急成長しているS1ネオ。フランスの自社工場で塗装を行うことで、豊富なストックカラーに加えて、カラーオーダープログラムのマイS1ネオを展開するなど、それぞれのユーザーにとって唯一無二のバイクを供給する体制を整えている。

S1ネオのロードバイクラインナップは、699と599の2つのシリーズにカテゴライズされる。699シリーズはエアロダイナミクスを高めたモデルであり、599シリーズが快適性を備えたモデルだ。両者ともオールラウンダーとして使用できるロードバイクだが、多様化するライダーのニーズに合わせてストロングポイントを特化させている。

今回インプレッションするのはエアロオールラウンダーの699シリーズであり、高い評価を得ていた前作のDNAを受け継ぎながらフルモデルチェンジを果たしている。

直線的なラインを多用した前作のシルエットを一新し、流麗な曲線美を描くものに変更、各部の剛性を最適化した。ブレーキについてもディスクブレーキの699Dを追加するとともに、リムブレーキも699として展開する。

先代ではリアのリムブレーキキャリパーによる風の乱流を抑制するために外側に張り出していたシートステーを、ディスクブレーキモデルの登場に合わせて直線的な形状に変更。さらに細身の形状とすることで振動吸収性を高めている。フレームの性能を生かすために、ステム一体式の専用ハンドルを用意するなど、コンポーネントの部分からも性能向上が図られた。

サイズ展開についてもトップチューブ長が510㎜の2XSから2XLまでの7サイズを用意。女性や小柄なライダーも選択肢に入れることができる点が、大きな魅力と言っていい。

01

NEW MODEL IMPRESSION

S1NEO

エスワンネオ

問：S1ネオジャパン　https://s1neo-japan.com
TEXT：猪俣健一／管洋介　PHOTO：猪俣健一

IMPRESSION

トルクに呼応するレスポンスのいい加速性能

カムテールの丸みを帯びたチュービングが描くエアロフォルムは滑らかさが際立つとともに、メタリックの艶が高級感を引き立てるバイクだ。大径のダウンチューブとヘッド、チェーンステーがフレーム全体を剛健に支え、ライダーが生み出したトルクを逃がすことなく優れた直進力に変換する。

トルクを加えたその瞬間から吸い込まれるように足が流れていく感覚は、ハイケイデンスで走るライダーには相性がいいだろう。さらにペダリングのたび飛びつくように追従するリアバックの反応の速さに驚かされる。シャープなペダリングから繰り出される鋭い加速に酔いしれてしまうほどだ。

オーバル形状のフロントフォークとそれを支えるヘッドのボリュームで、フロントまわりに頼もしさを感じる。高剛性に仕上がったカーボンエアロハンドルとのマッチングもよく、ダンシングが小振りにまとまる印象で細かなアップダウンを高速で駆け抜けることができる。

エアロのキーワードから巡航性能の高さばかりが着目されてしまうが、どちらかというと運動性能の高いオールラウンドバイクにエアロのテイストを加味したバイク。あらゆるレースシーンでこのバイクのパフォーマンスは発揮される。まさに飛び道具となる一台だ。

IMPRESSION RIDER > 管洋介

競技歴23年のベテランライダーで自身のチーム、アヴェントゥーラサイクリングの代表も務める。長年の経験を生かした的確なインプレッションが持ち味。身長168㎝

699D

41万9000円（フレームセット／税抜）

■フレーム：T800HMカーボン　■フォーク：カーボン　■コンポーネント：シマノ・デュラエースDI2　■ハンドル・ステム：コックピットグラール　■シートポスト：専用カーボン　■サドル：プロロゴ・ディメンション　■ホイール：マヴィック・コスミックプロカーボンSL　■タイヤ：コンチネンタル・スプリンター 700×25C　■サイズ：2XS、XS、S、M、L、XL、2XL　■試乗車実測重量：7.6kg（S／ペダルレス）※付属品以外のパーツはテストバイクのスペック

1／シートチューブとダウンチューブにはカムテール形状を採用してエアロ効率を高めた。振動吸収性を高めた細身のシートステーをトップチューブとの集合部よりも下側にオフセットして接続。シートポストのフレックス性も同時に高めている　2／幅広のプレスフィットBBにより、大径のダウンチューブなどのボリュームを確保して動力伝達性能を高めた　3／ディスクブレーキの制動力に対応する剛性を確保し、駆動効率を最適化するため、チェーンステーは角断面形状を用いる　4／中間部の横幅を広げたストレートフォークにより、フロントまわりの剛性を確保して、ハンドリング性能を高めている。フォーク裏側のブランドロゴからはデザインに対するこだわりが垣間見える

MTBのテクノロジーを生かしたフルサスグラベルロード

その名が示すとおりMTBの29er（トゥーナイナー）からスタートしたナイナー。29erの黎明期にシングルスピードMTBからスタートしたアメリカンブランドは、現在はグラベルロードバイクもラインナップ。グラベルやシクロクロス、ツーリングなど幅広い用途で使用できる遊び心をもったRLT9シリーズは、スチールとアルミ、カーボンの3種類からフレーム素材を選べる。

まったく新しいグラベルロードとして登場したMCR9 RODは、フルサスペンションを採用したモデル。同社がこれまでに培ってきたMTBの技術をフィードバックし、前後のサスペンションについても、40㎜ストロークのフォークと、リア50㎜のストロークに最適化したユニットをサスペンションメーカーと共同開発している。

これにより未舗装路にとどまらず、シングルトラックトレイルでさえも走れるグラベルロードが誕生した。

あえて意地悪な言い方をしてしまうと出てくるのが、フルサスMTBにドロップハンドルを取り付けたバイクではないのか？ という疑問だ。だが現代のMTBではXCレーサーでも100㎜程度のストロークをもつサスペンションを装着しているのに対して、MCR9の場合は約半分。

ドロップハンドルのバイクが必要とするフルサスを突き詰めたものであり、XCレーサーとグラベルロードの大きな違いを考えると、その中間となる存在は十二分に意義がある。具体的な例をあげると、グラベルバイククラスが増設されたSDA王滝がターゲットイベントになるだろう。

ただし正直に言って、現状でこのバイクを必要とするライダーは多くはないだろう。それでも誕生させられたのは、ニッチなセグメントを突き詰めて創業したナイナーだからこそだ。ニーズに合ったバイクを作るのではなく、むしろMCR9の存在こそが、新たなニーズを生み出す原動力となる。

02

NEW MODEL IMPRESSION

NINER

ナイナー

問：ミズタニ自転車 www.mizutanibike.co.jp
TEXT：猪俣健一／管洋介　PHOTO：猪俣健一

IMPRESSION

フルサスペンションが走るフィールドを無限に拡張する

舗装路はもちろんのこと、未舗装路からMTBで走るようなトレイルのシングルトラックまで、ライディングフィールドを広げたフルサスペンションバイク。これまでのグラベルロードよりも圧倒的にハードな環境でも、的確にコントロールでき、エキサイティングかつスピーディに走破できるスペックが集約されている。

29erを中心に数々のMTBをプロデュースしてきたナイナーだから開発できたバイクといえ、フレーム素材にRDOカーボンを使用することで、重量の増加を抑えた。同時にリアサスペンションのロックアウトがハンドル側のレバーで操作でき、舗装路ではロードバイク的な軽い走りが維持される。

40㎜ストロークのフロントサスは、このバイクの使用方法にマッチした印象で、路面環境が刻々と変わるような状況でも、安定した操舵性を確保できる。リアサスについても、路面からの突き上げが続く状態でも衝撃を吸収しつつ常に良好なトラクションが得られる。最初は身構えてしまったところもあるが、サスペンションによるロスは少なく、ペダリングリズムも崩れない。シートアングルも後輪に荷重を残し、トラクションを生かせるように寝かされている。オフロード主体のグラベルライドでは強い味方になってくれるバイクといえる。

IMPRESSION RIDER > 管洋介

MCR9 RD0

46万円（フレーム&フォーク／税抜）、39万円（フレームのみ／税抜）

■フレーム：RODカーボン、Xフュージョン・マイクロライトRL 50㎜リアサスペンション　■フォーク：FOX・32SCフロートAX 40㎜　■コンポーネント：シマノ・GRX　■ハンドル：日東・M137AA-SSB　■ステム：トムソン・エリートX4　■シートポスト：トムソン・エリート　■サドル：SMP・ニンバー　■ホイール：スタンズノーチューブ・グレイルMK3　■タイヤ：コンチネンタル・テラスピード700×40C　■サイズ：53、56、59㎝　■カラー：オリーブグリーン×オレンジ、ブラック×マグネティックグレー　■試乗車実測重量：11.1kg（53㎝／ペダルレス）※付属品以外のパーツはテストバイクのスペック

1／同社のRIP9やJET9と基本的な構造が同じリアサスペンションを採用。MTBとは異なり、ユニットをシートチューブとリアホイールの間にコンパクトに配置。リアサスペンションはハンドルに取り付けたレバーによってロックアウトが可能だ。リアフェンダーを標準装備する　2／リアサスペンションユニットはシートチューブによって保護される　3／ロングツーリングでの使用も考慮して、トップチューブ上部にはバッグを取り付けできるボトルケージ台座を設けた　4／FOXと共同開発した40㎜ストロークのフロントフォークを採用する。剛性も十分でシングルトラックでも安定したハンドリングが可能だ。タイヤは700Cであれば50Cまで、、650Bホイール使用時は、2.0まで使用できる

これがコツ!

ラクになる呼吸テクニック

トップ選手は使い分けてる!

酸素を取り入れる呼吸は走りに大きな影響を与える。
じつはトップ選手は呼吸のタイミング、テクニックを使い分けることで
より楽に、パワーを出していることがわかった。
ここでは簡単に実践できる呼吸テクニックを紹介する。

TEXT：山口博久（本誌） PHOTO：荒木優一郎／管洋介 ILLUST：田中斉

Champion System
福岡トランス株式会社
Fukuoka
Powered by KYUSHU

PART. 1

走れるドクターが教える

呼吸の使い分けテクニック

呼吸を意識することでもっとラクに速く走れるはず！

「はあ、はあ」とヒルクライムやペースを上げたときに呼吸が苦しくなる。運動強度に合わせてより多くの酸素が必要になる。

さらにガマンして上り続けているときに、「だめだー」と思って、呼吸を乱すといきなりペースダウンしてしまう。これがいわゆるオールアウトの状態だ。このときに少し余裕を残しておけば、コンスタントに息を整えたまま走り続けられる。

では、身体のなかでどんな現象が起きているのか？

息が苦しくなるのは脚や腕などの活動筋を動かすことでより多くの酸素が使われ、血中に増えた二酸化炭素の濃度を脳で感じるからだ。

さらに左ページの基礎知識１で紹介しているように口から吸った酸素が、肺から血液、そして活動筋へと伝わっていくが、実際に酸素が足りなくなってくると、エネルギー代謝や活動筋、呼吸筋。さらに分配される割合も変わってくる。

そこで呼吸を意識することで、肺からより多くの酸素を効率よく送り込み、酸素を血中に取り込む

PROFIL

武井裕

整形外科医。多忙な中トレーニングをこなし、現在Jプロツアーチーム VC福岡で走る。学生時代はバレーボールに取り組んでいたが、ケガから自転車に転向。スプリントを得意とする

ことができれば楽に走れる時間が延びるのだ。

　では、実際に呼吸をどう変えれば、より多くの酸素を血中に取り込むことはできるのだろうか？

　ここではJプロツアーのライダーとして活躍する、医師の武井裕さんに話を聞いた。

　まず、実際に呼吸を意識的に変えるだけで楽になるのか？

「たとえばCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の患者さんに対する呼吸法の指導として、口すぼめ呼吸などがあります。こうした呼吸法を運動中に応用することで、呼吸を楽にすることができます」と武井さん。

　基礎知識2にあるように、肺には筋肉がないので、横隔膜などの呼吸筋を動かすことで、肺に空気を出し入れして行う。

　この呼吸筋を鍛えることで、呼吸がラクに感じたり、効率よく行うことができるようになるのだ。

基礎知識1 肺から吸った酸素が血液を通して筋肉を動かす

肺から血液に吸収された酸素は、肺静脈から心臓、大動脈を経由し、毛細血管から活動筋へ送られる。酸素は血中ではおもにヘモグロビンと結びつき、運ばれる。さらに活動筋で使われた酸素の一部は二酸化炭素となり、血液中にイオンとして溶け、静脈、心臓、そして肺動脈を経由して、肺に送られる。今度は肺で二酸化炭素が排出され、再び酸素を吸収し、循環する仕組み

基礎知識2 横隔膜と胸郭を動かすことで肺から呼吸できる

肺は自分で動くことができないので、まわりにある胸郭や横隔膜を動かすことで呼吸する。おおまかに仕組みを説明するとこうなる。瓶を胸郭とすると、そのなか（胸腔）にゴム風船状の肺があり、さらにその下をふさぐゴム幕のような横隔膜がある。そこで横隔膜を上下すると肺に空気が出し入れできる。実際にはさらに胸郭も動き、より多くの空気を取り入れる

走れるドクターが教える

PART. 1 呼吸の使い分けテクニック

斜角筋
僧帽筋
外肋間筋
胸鎖乳突筋
内肋間筋
腹筋群

leomello

MECHANISM

呼吸筋を鍛えることで ラクに走れるようになる

肺は自分で動くことができない。そこで横隔膜をはじめ、いわゆる呼吸筋が動員される。

安静時の呼吸では、おもに横隔膜の収縮（吸気）と弛緩（呼気）が使われ、さらに外肋間筋の働きにより胸郭を広げて吸気をして、そらぞれが弛緩することで胸郭が縮小、胸腔の内圧を変化させることで肺を伸縮させる。この横隔膜がおもに使われる呼吸をいわゆる「腹式呼吸」と呼ぶ。

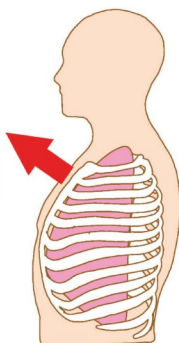
さらに運動するときは換気量を増やすため強制呼吸をおこなっている。このとき腹式呼吸に加え、胸式呼吸の割合が増える。

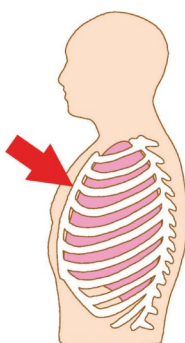
このため、自転車の乗車姿勢を支える体幹の筋肉の多くが、呼吸補助動筋としての役割もしており、呼吸と姿勢の維持が関連してくる。このため呼吸による影響が走りも大きく関係してくる。

息をしっかりと吐くことでその分新しい空気を肺に取り込むことができるので、意識的に吐くことで、換気効率が高くなる。ただし、運動負荷に伴う酸素需要のアップにより、浅い呼吸の回数が増えると換気効率が下がるだけでなく、呼吸補助筋が疲労し、緊張する。

そのためふだんから呼吸筋を鍛えておくことで、ヒルクライムなどの運動強度が上がったときでも楽に走れるようになる。

吐くことで呼吸量が増える

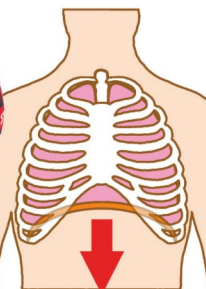
肺の構造は注射器のようになっており、なにもしないで息を吸うより、肺に残っている息を意識的に吐いてから外気を吸うことで、より換気効率をよくすることができる。なので、息を吸う以上に吐くことが大切になってくる

胸郭を広げることで息を吸う

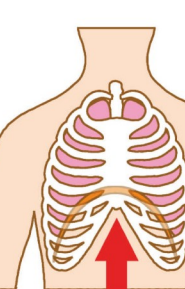
胸式呼吸を使った強制呼気では、胸郭を広げることで空気を吸い込む。おもに外肋間筋、そのほか胸鎖乳突筋、斜角筋群、胸筋、肋骨挙筋、僧帽筋、肩甲挙筋、脊柱起立筋などが働く

胸郭を縮めることで息を吐く

胸式呼吸の強制呼気では、胸郭を縮めることで空気を吐き出す。強制呼気では内肋間筋、腹筋群（腹直、外腹斜、内腹斜、腹横）、胸横筋などが働く

COLUMN

胸式呼吸と腹式呼吸の違い

安静時には腹式呼吸がメイン、運動強度が高くなると胸式呼吸の割合も増加する。さらに運動強度が高くなると腹式呼吸を忘れがちになる。普段のライドで両方の呼吸をバランスよく使えるようにしよう。

横隔膜を収縮し、下げることで息を吸う

腹式呼吸では横隔膜を収縮することで吸気する。安静吸気ではそのほかに外肋間筋、内肋間筋の前部繊維も働き、胸郭を広げる。意識的行うには腹部に力を入れ、前に膨らませる

横隔膜を弛緩し、戻すことで息を吐く

腹式呼吸では横隔膜を緩め、脱力するだけで横隔膜が元にもどるため呼気される。一般的に安静時にはこの腹式呼吸が7割、腹式呼吸が3割ともいわれている

走れるドクターが教える

PART. 1

呼吸の使い分けテクニック

横隔膜の収縮と胸郭の拡大が自由にできるフォーム

横隔膜の収縮と胸郭の拡大をじゃましない、ように肩をリラックスさせ、肩甲骨を開いたフォームが理想的だ。胸椎を後弯させすぎて、猫背にならないように

呼吸を楽にするフォームで換気量をアップしよう

RIDING FORM

BAD!

胸郭を丸めすぎると喚起量が少なくなる

胸筋で腕を寄せるようなフォームだと、胸椎が曲がり、さらに胸郭がつぶれてしまう。こうなると胸郭の容量が下がってしまう

姿勢と肺の容量の比較

正しい姿勢　肺大きい

猫背　肺小さい

「呼吸を妨げてしまうような姿勢にも注意します。たとえば、猫背よりにならないように胸を少し反らすくらいのイメージで、リラックスして呼吸の妨げにならないようにします」

ここでポイントになるのが胸郭の容量の維持だ。せっかく呼吸筋で胸郭を広げようとしても、そもそも胸郭をつぶしてしまうような姿勢では呼吸の妨げとなってしまう。

このあと、P40では実験を紹介するが、肺活量が姿勢によって大きく変化することにも注目したい。もちろん、実際の呼吸では全肺活量を使うわけではないが、肺活量が多く保てる姿勢のほうが有利であることに違いはない。

肺活量を維持するために、胸椎、肩甲骨の位置を意識したライディングフォームを作ろう。

ただし、ロードバイクの場合は呼吸のしやすさだけでアップライトなポジションにすると、今度は空気抵抗を増やしてしまう可能性もある。ただ、ヒルクライムなどあまり空気抵抗の関係しないところでは、ハンドルのフラット部分を持つなど、積極的にアップライトなポジションをとるのもひとつの手だ。

**肩甲骨を前に出しすぎると
喚気量が少なくなる**

胸椎を曲げ、無理に左右の肩甲骨が離れるようなフォームだと呼吸が浅くなりやすい。詳しくはP35で解説するが、呼吸が浅くなることで、呼吸するためにムダな筋肉や酸素を使うことになる

**肩甲骨をニュートラルに
することで呼吸が楽になる**

呼吸から考えると胸椎を曲げすぎず、自然なカーブを描き、肩甲骨はあくまでもリラックスさせるが理想的なライディングフォームとなる。ただし、首をすぼめるようだと別の弊害が生じる

POINT!

呼吸とエアロフォームのバランスを考える

空気抵抗の影響を考え、ライダーは少しでも楽をするために低いフォームを意識するようになる。ところが呼吸という点から見ると、効率の悪いことになってしまう。とくにTTではこの相反する空気抵抗と呼吸とのバランスを考えたフォームを目指すことになる。

**呼吸は楽だが
空気抵抗が多いフォーム**

上体を起こしすぎると空気抵抗になる。このポジションの場合、スタンダードなブラケットポジションに対して10W(48㎞／hの場合)もパワーが必要になる（本誌19年4月参照）

**呼吸と空気抵抗の
バランスがとれたフォーム**

猫背よりは背中を少し反らすくらいの感覚で、呼吸の妨げにならないような胸椎の曲がり具合を意識する。さらに股関節を屈曲による横隔膜の動きを妨げないようにする

**空気抵抗は少ないが
呼吸は苦しいフォーム**

胸椎を曲げるような猫背になってしまうと、胸郭がつぶされてしまう。ただし、関節の柔軟性が高ければ、深い前傾姿勢をとりながらもそれほど呼吸を妨げない動きが可能だ

走れるドクターが教える

PART. 1

呼吸の使い分けテクニック

TECHNIQUE 1

高速巡行

口すぼめ呼吸で息を吐き出す

「口すぼめ呼吸法は、大きく息を吸ってから、吐くときに口をすぼめて、強く長く息を吐きます。こうすると気道内圧が高められ、酸素を取り込みやすくなります。同時に息をしっかり吐き切るので、換気効率がよくなるメリットがあります。このときに声を出すと声帯が閉じて、さらに気道内圧が高まり、酸素が取り込みやすくなるのでお試してください」

ポイントは圧をかけ、声を出しながら息を長く強くしっかり吐き続けること。中強度の負荷、FTPなど、継続できるギリギリのときに使うとより有効だ

走りが楽になる 呼吸の使い分け実践法

TECHNIQUE

ここからはさら実践的な状況に合わせた呼吸法の使い分けを見ていこう。呼吸を使い分けることで、ヒルクライムなどでより高い負荷に、長時間ラクに耐えられるようになる。

「最初に紹介する口すぼめ呼吸。これはCOPD、肺気腫の患者さんなどに指導される呼吸法で、ヒルクライムで少し呼吸がきつくなってきたときなどに有効です」

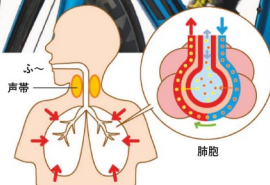
このほかマラソンなどで「2回吐いて1回吸う」といったテクニックを聞いたことがあるかもしれない。これにもちゃんとした理由がある。

「タイミングは好みにもよりますが、2回に分けて息を吐き切ることで、よりしっかり息を吐き切ることができるので、多くの酸素を取り込むことができます」

呼吸のテクニックを使うことで、もっとラクに走ろう。

ふ～

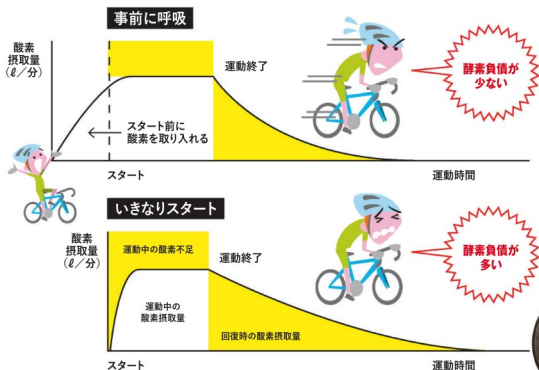
声帯

肺胞

医療現場でも使われる気道内圧を高める呼吸法

気道内圧を高めることで、肺胞から血液に取り込む酸素を増やすことができる。さらに声を出すと、声帯を狭めることでさらに内圧を高められるメリットがある

TECHNIQUE 2

TTのスタート前やアタックがかかる前
呼吸回数を増やすことで血中酸素濃度を高めておく

「酸素負債」と呼ばれる現象がある。これはヒルクライムやレースのフィニッシュ時に全力を出したあとに、運動中に酸素を使い切ってしまい。ゴールしてからその酸素の不足分を取り戻すため、しばらく苦しく感じる現象だ。逆に酸素を貯金することもできるという。「TT前やアタックがかかる前など、このあと激しい運動をすることが予想されるなら、大きく深呼吸を数回することであらかじめ酸素を血中に多く取り込んでおくことで、少しでも有利に走ることができます」。もちろん、ちょっとした差だがレースではこの差が分かれ目になるのだ。

POINT!
肩で息をするとなぜつらくなるのか？

呼吸は回数よりも深さを意識しよう

「苦しくなってくると、どうしても肩で息を吸う状態になります。肩で息を吸う状態だと、呼吸回数は増えても換気量が少なくなり、換気効率が悪くなります。最後はしょうがないんですが、できるだけそうならないように、しっかり吐き切ることを意識しましょう」。呼吸が浅いと、より酸素が必要になる盗血現象（P35）などが起きやすい

走れるドクターが教える

PART. 1

呼吸の使い分けテクニック

TECHNIQUE 3

スプリント
息を大きく吸って吐き出しながら

「スプリントするときには、スプリントする前に大きく息を吸い込んでから、息を吐きながらもがきます。これは酸素を取り込むための呼吸だけではなく、むしろ空気を吸うことで胸郭の内圧を高め、体幹を安定させる狙いがあります」

magicmine

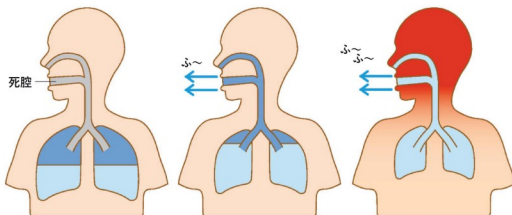
内圧を高めることで、体幹も安定する

スプリントの場合、持続時間は短時間と限られているので、その直前に息を吸うことで、胸と腹、両方の圧力を高める。いわゆるドローインの状態にすることで、体幹をより安定させることができる

TECHNIQUE 4

苦しくなったら
2回吐くと 死腔量が減りより換気率が上がる

「呼気の中には死腔と呼ばれる呼吸器経路のなかでガス交換に関与しない空間、約200㎖があります。そのため1回換気量が少ないと、換気量中の死腔の割合が増え効率の悪い呼吸となってしまう。このとき2回息を吐くことでしっかり肺から二酸化炭素を多く含む空気を追い出すことができます。

2回吐くメリットとメカニズム

2回吐いて1回吸うなどテンポを変える

2回吐いたほうが呼吸はラクになる。「吐いて、吐いて、吸って」などが代表的だがタイミングは個人によって違う。ペダリングに合わせてリズムよく息を吐こう

POINT!

呼吸筋トレーニング
最大筋力と筋持久力を分けて鍛える

「自転車の場合、乗ってるだけでも自然と呼吸筋のトレーニングになりますが、あえてするならば最大筋力をつけるよりも、長い時間維持する筋持久力をつけたほうがいいと思います。あと、呼吸を鍛えるというと吸うイメージが強いかもしれませんが、吐くことも鍛えましょう」

自宅でも呼吸筋のトレーニングは可能だ。パワーブリーズや写真の呼吸トレーニング機器などを使う

低負荷で筋持久力を鍛える

自転車で使うのは、おもに呼吸筋の筋持久力。そこで低負荷を長時間続けるような運動が効果的だ。このほかライディング中にマスクをするなど、負荷をかけることでも鍛えられる

高負荷で最大筋力

自転車ではあまり呼吸筋の最大負荷を鍛える必要はないが、たとえばスプリントのときなど、腹圧を高めて体幹を安定させるのに使う。重量挙げの選手なども取り入れている

COLUMN

盗血現象「呼吸筋も呼吸をしている?」

呼吸筋の盗血現象について

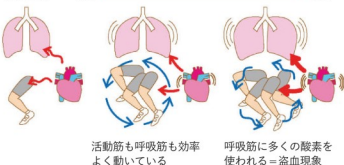
「じつは運動強度が高くなると、呼吸筋でもより多くの酸素を使ってしまい、脚への血流が少なくなってしまう『盗血現象』が起きるんです」。これはどういうことか?

人間は、運動時に脚や腕の活動筋で多くの酸素を消費する。さらに運動強度が高まるにつれて酸素がさらに必要になるため、換気量が増加し、より多くの酸素が筋肉に送られるようになる。これに対応するために多くの呼吸筋も使われるようになる。安静時には横隔膜や外肋間筋などの一部しか活動していなかった呼吸筋も、運動時や強制換気時にはそのほかの多くの呼吸筋が導入されて、酸素需要が高まる。これによって脚への血流が減ってしまい、動きが悪くなることがあるというのだ。

「一定の閾値(ほぼ有酸素運動の閾値であるLT値あたり)を超えたあたりから、呼吸筋でのエネルギーコストが急激に上昇し、下肢などの活動筋において必要とされていたはずの血流が制限され、持久性パフォーマンスの低下が引き起こされていることがあります」

つまり、本来脚で使われるはずの分の酸素を、呼吸筋が使ってしまい、その分の血流が脚へ行きわたらず、血流不足になってしまう現象が起きるのだ。このような反応を専門用語的には呼吸筋の"盗血現象"と呼ぶことがあるという。つまり「ぜーぜー」するような余裕のない呼吸をしたらそれだけエネルギーを使ってしまうということだ。逆に追い込んだときに呼吸抵抗が下がると活動筋への血流が増加し、パフォーマンスが向上したというデータも出ているらしい。

「僕らは自転車に乗るとき、ぜーぜー呼吸したくてしてるわけではないのですが、もし、ふだんから呼吸筋を鍛えておくことで効率的な呼吸ができれば、こうした盗血現象を抑え今よりもっと楽に速く走ることができるかもしれません」

運動強度が高く呼吸筋が酸素を使うと脚が動かなくなる

活動筋も呼吸筋も効率よく動いている

呼吸筋に多くの酸素を使われる＝盗血現象

PART. 2

低酸素室で教える

高地での呼吸テクニック

呼吸の能力がパフォーマンスに直接影響するのは、乗鞍や富士ヒルなど人気のヒルクライムレースだ。ゴール地点の標高は2000mを超え準高所と呼ばれ、空気中の酸素量減少に伴い、無酸素性運動を強いられることでパフォーマンスの低下が起こる。

平地では問題ない呼吸機能の低下も高所では影響が出てくる。その影響を見える化したのが血中の酸素状態をモニタリングする酸素飽和度計だ。

平地で安静状態だと95%～100%を示す値も、2500mの低酸素室に入っただけで93%まで低下する。さらに運動すると80%台まで低下する。

通常、平地でどれだけ追い込んだトレーニングをしても、80%まで低下することはほとんどない。

この数値が低下すると無酸素性のエネルギー供給機構である乳酸系が動員される。

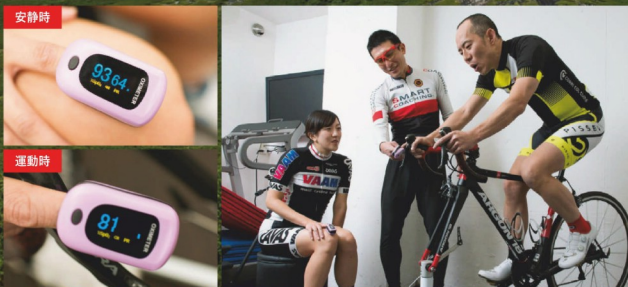
このため低酸素状態では、平地よりも呼吸のテクニックが大切になる。呼吸をコントロールできれば、この血中酸素濃度の低下を防ぎパフォーマンス低下も防ぐことが可能だ。

PROFILE
安藤隼人

鹿屋体育大学で高所の運動生理学を専攻し大学院を卒業。自身のスタジオで低酸素トレーニングも提供する

基礎知識

酸欠が苦しいと感じる原因ではない

低酸素室に入っただけですぐに苦しくはならない。今回モデルとなってくれた2人が低酸素室に入ると、酸素濃度は93%まで低下した。呼吸数は体内の二酸化炭素量により、無意識に増えたり減ったりしているので、運動しなければ二酸化炭素量も増えないので苦しく感じない。

運動すると息苦しさとともに酸欠になり苦しさを感じる

軽いアップをしただけで数値が80%を切った。酸素が少ないことで糖をエネルギーとする乳酸系が動員されやすく体内から排出される二酸化炭素量も増え、苦しさを感じる。

PART. 2

低酸素室で教える

高地での呼吸テクニック

低酸素環境では意識的に呼吸回数を増やす

TECHNIQUE

PROFILE

坂本博史

自転車歴7年。ヒルクライムレースやエンデューロレースを楽しむホビーレーサー。今年の目標は富士ヒルクライム75分。ツール・ド・おきなわシード獲得

低酸素環境で酸素を体内に取り込むために大切なのは、肺の中の圧力を高めながらしっかりと吐くことだ。まず吐くという動作で体内の二酸化炭素を排出することが重要なのだ。

酸素を運搬するヘモグロビンは二酸化炭素も運搬するが、二酸化炭素が体内に多くある状態で、多くの酸素を吸い込んでもヘモグロビンは運んでくれない。だから、苦しくても吐くことが重要だ。

コーチの指示で、いつものように呼吸を意識せずにこいでみると、数十秒で同じ負荷がいきなりきつくなり、この表情。低酸素環境での呼吸の重要性を体感

そして、P32でも紹介しているように口をすぼめて短く強く吐き出そう。ゆっくり同じ力で吐き出したとしても、血中酸素濃度は上昇しない。

あとは呼吸のタイミングを意識する。ランニング時の呼吸のようにペダリングに連動させて「吸う、吸う、吐く、吐く」とリズミカルに継続することで、体幹と呼吸筋も連動し、その呼吸を継続することで呼吸筋も鍛えられる。

低酸素状態で使いたい呼吸テクニック

ろうそくを吹き消すイメージをペダリングリズムに合わせる

口すぼめ呼吸はろうそくを消すイメージ。70-90回転であれば「吸う、吸う、吐く、吐く」のリズムが最適。サイコンの回転数をみるよりメトロノームの音に合わせてやってみよう

ベロを出して最適な気道を確認する

前傾姿勢だとアゴが上がり、下を向いていると気道が狭くなり換気がうまくいかない。前傾姿勢のままベロを大きく出せる首の位置が気道も確保できるのでチェックしてみよう

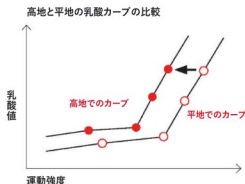
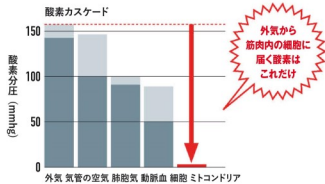
高地と平地の乳酸カーブの比較

乳酸値

高地でのカーブ

平地でのカーブ

運動強度

高知では乳酸が早めに出やすく低負荷でもきつく感じる

平地なら酸素と脂肪を燃やすことでペダリングできていた負荷が、酸素が少ない環境では、グリコーゲン（糖）を使い結果として乳酸が早めに出る

酸素量（分圧）は圧力の高いところから低いところへ移動する

平地では外気の酸素分圧が160㎜hgあったものが、細胞に届くころには10㎜hg近くまで低下。高地ではより低く、取り込みにくくなる

PART. 2

低酸素室で教える

高地での呼吸テクニック

呼吸を楽にするフォームで換気量をアップしよう

LUNG CAPACITY

呼吸を改善するのに、もう一つ重要なのが姿勢、乗車フォームだ。P30で説明したように、肺活量に影響が出てくる。

ここでは一般的な健康診断で用いられるスパイロメーターを使って、乗車フォームの違いと肺機能への影響を調べた。

通常、健康診断では立ったまま、もしくは座った姿勢で行う。

正しい乗車フォームでは上半身をリラックスすることができ、呼吸筋を制限することがない。しかし、低いライディングフォームは、上半身をリラックスできていないことが多く、呼吸を制限してしまう。どれくらい肺機能が制限されているのか具体的に調べてみることにした。

また、肺が吐きだす強さを示す1秒量からは、呼吸筋の収縮能力の差とみなすことができ、こちらもパフォーマンスに影響する。

はじめにふだんの呼吸をし、次に限界まで吸ってから、吐き出す。この吸気と呼気の差が肺活量になる

POINT!

スパイロメーターで肺活量を計測

肺機能で重要なのは、肺の大きさと吐き出す強さ。大きさはよく知られている肺活量。そして、1秒で吐き出すことができる量を1秒量という。さらに肺活量と1秒量から出す割合を1秒率という。大きな肺を持っていても、一瞬でたくさん吐き出すことができていなければ、肺機能が低下していることになる。

坂本博史さんの場合

通常の姿勢

肺活量 **5.00ℓ**

1秒量3.52ℓ

正常なフォーム

肺活量 **4.94ℓ**

1秒量3.97ℓ

最近、乗車時に胸を開き広背筋と腹横筋で体幹を支えるよう、フォーム改善に取り組んでいるという坂本さん。肺活量は、通常計測時とほとんど変わらない値となったが、1秒で吐き出せる量はライディングフォーム時のほうが高かった。元のフォームに比べて肺活量は増えており、フォームを変えたことで、体幹が安定し、さらに胸郭も拡大させることができている

もとのフォーム

肺活量 **4.73ℓ**

1秒量　3.86ℓ

もとの乗車フォームを再現し、計測してみたところ、肺活量、1秒量ともに減少した。背中が丸く見えるのは、肩甲骨につながる小胸筋や肋骨の間にある肋間筋など胸郭まわりの筋肉が機能せず、その結果背中が丸まり、胸式呼吸がしにくい状態となっている。横隔膜も動きにくくなり肺機能が低下した。日々の姿勢で猫背を自覚している方はこのようになりやすい

低酸素室で教える

PART. 2

高地での呼吸テクニック

腹圧を高めて胸式と腹式呼吸ができるようになった

GOOD!

柔

固

GT-ROLLER F3.2

中島加奈さんの場合

通常の姿勢

肺活量 3.47ℓ

1秒量 2.85ℓ

正常のフォーム

肺活量 3.62ℓ

1秒量 3.10ℓ

フォームを改善したことで、手首のストレスが減り、ハンドルをリラックスして持っている。肩甲骨が挙上しなくなり、横隔膜が動きやすくなったことで、腹圧を高め、腹腔も安定。肩やヒジが脱力でき、胸式、腹式の両方で呼吸ができるようになった

上半身がリラックスできる！ハンドル幅で呼吸も楽に

ハンドル幅は手首で合わせる

ハンドル幅の合わせるポイントは手首の使いやすさ。幅が合っていれば手首をひねらずにハンドルを握るこができる。不意に衝撃がきても力を入れやすい

BAD!

ハンドルが広いとハンドルに寄りかかる

GOOD!

ハンドル幅が適正なら力も入りリラックス

ハンドル幅が適切だと手首に負担もかかりにくく肩も挙上しにくい。その結果ヒジ、肩もリラックスして握りやすくなる。いっぽう、幅が広すぎることで、手を突っ張りやすくなる。手首が固定されることで肩も挙上しハンドルへの荷重が増えてしまう

もとのフォーム

肺活量 **3.34ℓ**

1秒量　2.75ℓ

正しいフォームに比べ、肺活量も一秒量も少なくなっている。もともとのフォームでは肩が上がり（肩甲骨の挙上）、胸郭が緊張した状態になっていた。このため横隔膜を動かす腹式呼吸に頼り、上半身の体重がハンドル荷重になっていた

MODEL

中島加奈

自転車歴1年。会社仲間、トライアスロン仲間とライドやレースを楽しむ。今年の目標はロングディスタンスの完走

より呼吸をラクにすることを考えるとアップライトなフォームがいいが、ハンドルに寄りかかっている姿勢になってしまうと、胸郭を開いても呼吸しにくくなることがあるので注意しよう。

　中島加奈さんの場合、もとのフォームでは肩が緊張し、胸式呼吸が使いにくい状態になっていたため、腹式呼吸に頼る呼吸になっていた。筋力がない女性はこうしたフォームになりがちだ。

　もう一つ呼吸に重要なのがリズムだ。基本的にはランニングと同様の「吸う、吸う、吐く、吐く」。そのリズムに合わせて「踏み」ではなく「モモの引き上げ」にあわせてリズムを取るのがお薦めだ。

　声でタイミングを取るのもOK。某女性プロテニスプレーヤーが、ショットを打つ度に「あっ！」っと声を出している。これも体幹を安定させるためのテクニック。

　ペダリングするときに息を強め、吐き出すときに腹腔内圧が高まり体幹が安定する。その瞬間にペダルに荷重するのが理想だがタイミングがずれていることが多い。

　ホームトレーナーを使い、メトロノームアプリを使って、足の動きと呼吸のリズムを合わせるトレーニングをしよう。

モモ上げで息を吸う！

メトロノームアプリで動作と呼吸を合わせよう

呼吸とペダリングを合わせるのは難しい。メトロノームアプリを使って練習してみよう。90回転に合わせるためには、メトロノームを180回／分にセットしよう。メーターでケイデンスを確認するために、下を見続けないよう注意しよう

アクションで教える

→ PART. 3

呼吸で緊張しないテクニック

シクロクロスやMTBクロスカントリーで活躍する前田公平選手。スタンディングはもちろん、手放しで前輪を脚でコントロールすることもできる。

いっぽう本誌・山口はかろうじてバランスを保つのがやっと。バランスを崩すと身体が緊張し、呼吸どころではない。これはペダリング中でも同じことが起きる。

スピードを出しているとだませてしまうが、激坂上りや、シクロクロスの忍者返しといわれる急坂などでバランスを崩したときに、

BAD! ×

体幹が緊張するとバランスが取れない

背骨を自由に動かせないとバランスが取れない。スタンディングで緊張し、固まってしまい、足をつくことになる

GOOD! ○

体幹が緊張しないから身体が自由に動く

背骨を自由に操れる体幹の筋肉があれば、細かくバランスをとれる。それができるとスタンディングもこの通り！

PROFILE

前田公平

弱虫ペダルサイクリングチーム所属。MTBクロスカントリー、シクロクロス、ロードレースで活躍。2年連続シクロクロス日本チャンピオンを獲得

解説
樋口光志

ケーピーエフ・ジャパン代表。MTB、サッカー、アイススケートなどのフィジカルコーチを務める
問：kpfjapan.amebaownd.com

緊張し、身体が固まってしまう経験をすることがあるだろう。

どうすればこうした緊張をしないですむのか？

トレーナーの樋口光志さんによると「バイクの上でバランスをとるのはかなり難しいことです。じつはバランスをとるだけでライダーは疲れてしまいます。では、2人の動きの違いわかりやすくするために、フォームローラーの上に立ち、バランスをとってみましょう。背骨を柔軟に動かしてバランスをとる前田選手に対して、本誌山口は動きがぎこちないですね。つまりそもそも身体の自由度が違うんです」

さすがに一朝一夕にバランスが取れるようにはならないが、呼吸、そして体幹の使い方を改めて覚えることで、エクササイズで改善する余地がある。背骨の動きと呼吸が連動するようになると、少しずつバランスがとれるようになる。

「呼吸については、ヨガで活力呼吸法を提唱されている高橋玄朴先生の言うように、姿勢を維持する下腹部に力を入れるのが基本です。まずは下腹部に力をいれながら呼吸するところからはじめましょう」

自転車に乗る前に背骨の動きを確認しよう

背骨を細かく動かせないと、体勢を修整するのに動きが大きくなってしまう。身体を緊張させ、固めてしまうようなら改善エクササイズを！

GOOD!

バランス感覚に加え、身体を細かく動かせることが大切。不安定なフォームローラーの上で背骨を動かしてチェックしよう

BAD!

バランスをとるために緊張し、呼吸も脚も止まる

同じ忍者返しの坂で、勢いをつけないと上れない本誌山口。途中でバランスを崩すと、緊張してしまい、背骨を自由に動かすことができない。このため態勢を持ち直すことができず、前に進まない

緊張しないのでそのまま上れる

シクロクロスレースでの忍者返しの坂をスムーズに上る前田選手。背骨で細かくバランスをとっているため、脚はペダリングの動きもスムーズで止まらずに進める

アクションで教える

PART. 3 呼吸で緊張しないテクニック

EXERCISE 01

改めて腹式呼吸を意識する

姿勢を整え、下腹部に力を入れ、肩の力を抜く。舌を上あごにつけ、軽く口を閉じて鼻から息を抜きながら前に倒す。こうすると自然にお腹が凹み、空気が抜けていく。あとは起き上がりながら鼻から空気を吸うとお腹が膨らむ

STEP 1 姿勢を正して息を吐きながら前屈

STEP 2 息を吸いながら起き上がる

POINT!

日常的に使っている腹式呼吸 お尻を意識して呼吸しよう

いざ腹式呼吸を意識すると、息を吐くのにお腹を膨らます方向に使ってしまった。まずは姿勢を直し、お尻を締めて下腹部に力をいれるところから始めよう

呼吸筋と姿勢を維持する筋肉は連動している。
そこで緊張している体幹を自由に使えるようにするために、
まずは呼吸を使って、リラックスさせることから始めよう。

上手な呼吸でリラックスするエクササイズ

EXERCISE

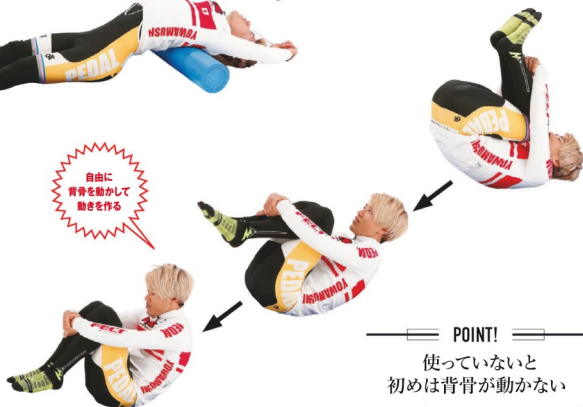
EXERCISE 02

呼吸筋を緩ませるエクササイズ

フォームローラーを上半身にあてて、呼吸に使う筋肉をリラックスさせよう。緊張している筋肉の下にフォームローラーをあてると、痛くなるのがわかる。当たる部分を変えながら、左右に転がっていくと、緊張をほぐせる

EXERCISE 03

体幹を動かして前後に転がる

これは背骨の柔軟性を使って、前後に転がる動きだ。体育座りから、後ろに倒れるところからスタート。背骨を軽く伸ばして後ろ回り、腹筋に力を入れて背骨をさらに丸めて前回り。この動作を繰り返してシーソーの動き

POINT!

使っていないと初めは背骨が動かない

ふだんから背骨を動かしていないと、この動作は難しいはずだ。背骨を呼吸と連動させるには、お尻を締めて、下腹部に力を入れるのがコツ

ブリッジ歩き

徐々に動かせる部分を増やして 緊張しない場面を増やそう

背中を自由に動かせるようなら上級者はブリッジ歩きもできるようになる。前田選手はブリッジしたまま前後に歩くことができた。ただし、無理するとケガをするのでくれぐれも注意すること

イク収納術

自転車収納
DIYネタなら
俺にまかせろ!

PROFILE

編集部ニシヤマ

自転車レストア＆DIYの達人。過去にも自転車部屋改造に挑むが、すぐリバウンドしてしまう。原因は収集癖と片付けられない性格にあるということは言っちゃダメ

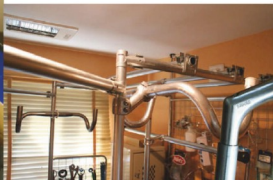
自転車部屋を片付けるために、DIYで部屋の収納力と使い勝手をアップ、玄関のロードバイク収納そしてエクステリア収納をプラス。活用する自転車を増やして部屋もスッキリ!

TEXT & PHOTO：西山貴之（本誌）

しかしなぜか
リバウンド
してしまう
自転車汚部屋

BEFORE

3.5畳の自転車部屋。このスペースを有効活用するために、数々のアイデアを駆使してきた

あらたな壁を追加する網棚収納。このネットの表と裏にフックでの収納スペースが生まれるのだが……

1インチの単管パイプで天井収納とフレーム収納を可能に。直径25.4㎜パイプは1インチステムと互換性がある

自転車部屋魔改造計画 DIYロードバ

自転車部屋魔改造計画シリーズ、第3弾。3・5畳に自転車パーツがひしめくニシヤマの部屋。

過去には、驚異的な収納力の網棚収納、1インチ単管パイプを使った天井収納、さらには2×4材を使った、壁際自転車収納など部屋改造に挑んだ。

しかし、しばらくするとリバウンドしてもとの汚部屋に。オーバーフローした自転車アイテムが床に広がり、廊下までも浸食している。今回は、リバウンドしない収納を目指す。

理由のひとつは部屋の収納力に限界があること。解決策は自転車の有効活用。経験的に2階のこの部屋に押し込まれた自転車は下ろすのが面倒なので乗らなくなる。

なので、玄関やエクステリアに自転車を置き、使える台数を増やして、相対的に自転車部屋のモノを減らす作戦だ。

オーバーフローし床に散らばっていた自転車&アイテム

部屋の床に積層していた自転車アイテム。集めてみるとこんな量になった。部屋の収納力に限界があるが、もとより収納が生かされてないからこうなる

TECHNIQUE 01

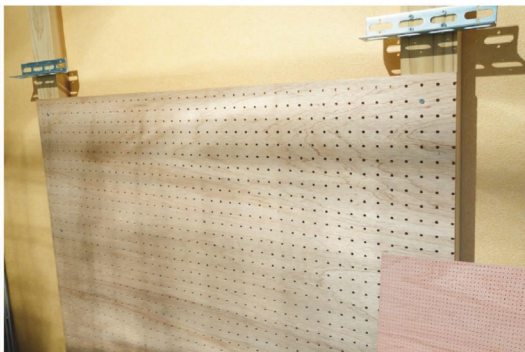
リバウンドの理由は部屋の前にあり!

入口付近の収納を強化

部屋の状況を冷静に見たら、汚くなってしまう理由は、あふれた自転車アイテム＆パーツが入口をふさぐからではないかと推測。部屋の奥が有効活用されないので、さらにアイテムが入口付近に集中する。出した工具や小物なども奥に戻すのが面倒なので、入口に放置されるという悪循環。まずは入口付近の収納アップを図る。無印ストッカー追加して、ちらかりがちなアイテムを入れられるように

部屋の奥にあった、パーツストッカーを入口付近に設置することに。行き場をなくして床に散らばりがちなネジやアウターキャップなども、すぐに分類してしまえるようになった

すきま収納の超定番、無印良品・PPストッカー。棚と出入り口のわずかな場所に大容量収納を実現。チューブやケミカル類、ウエスなど、かさばるものをこの中にポイ

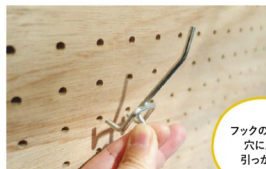
ボードは装着してあった壁際の2×4材に木ネジで固定。ドリルを使えば作業は2分で終了

パンチングボード（有孔ボード）100×140㎝はユニディで2398円（税抜）。穴の間隔は2.5㎜の規格が一般的だ。ホームセンターでカット

TECHNIQUE 02

有効に使われてなかった壁面に

パンチングボード収納増設

最近はオシャレ部屋のDIY収納アイテムとして、にわかに人気が高まりつつあるパンチングボード。突っ張り式の2×4材ベースとの合わせ技もよく行われるパターンだ。ボードは、無地か白、黒ぐらいの選択肢しかないが、自分で塗るのもいいだろう。フック式収納の金具は、網棚収納用ほどバリエーションが多くないが、ネット通販などを活用すると安く大量に手に入れられる

アマゾンで購入したフック式収納の金具、ボードフックは、50個入りで1296円（税込）。さまざまなフックがひと箱に入っている

ボードフックは、パンチングボードの2.5㎝穴の規格に合っている。根元を穴に入れ、引っかける仕組み。なので、ボードの裏にフックの固定部分が入るすきまが必要だ

壁に装着した2×4材の自転車収納。2本の2×4材を突っ張り金具を使って（金具の使用方法は次ページに紹介）壁に自転車を3台飾れるベースを作った。

しかし、これも自転車の着脱が面倒、かつ2階にある自転車は1階に下ろすのも面倒、ということでぜんぜん活用されなかった。

ということで、この自転車棚はめったに乗らない超お宝自転車ルネ・エルスのみを最上段に飾って、下の段はフック式の収納として活用することにした。

壁に装着した2×4材のベース。突っ張り式なので、壁にネジ穴をあけないですむ。賃貸住宅などに有効な収納ベースだ

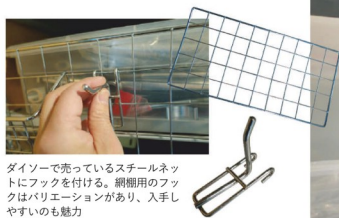
網棚よりもオシャレで、コストもかからないのが、パンチングボード収納だ。網棚収納よりマイナーで、フック式の収納グッズは百円均一ショップなどではあまり手に入らない。しかしネット通販などでごそっとフックを買うとけっこう安い。

パンチングボード自体もあまり選択肢はないが、100×140㎝で2500円程度と、スチールネットの半額以下だ。突っ張り棒が設置されているなら、木ネジで止めるだけという手軽さもいい。

50ピースのボードフックだったが、110×90㎝の面積で使いきった。フックの形状に合わせて、引っかけられるアイテムをどんどん引っかけていく。網棚収納もそうだが、見える収納なのでどこに何があるか一目でわかるのもメリット

さらに網棚収納

よく使うツール類を入口に

さらなる入口収納強化。アーレンキーやハサミ、メジャーなどよく使うツールを部屋に入ってすぐのところに設置した。こちらは、ダイソーの小さなスチールネットをS字フックで吊るして固定。網棚収納に対応したフックタイプのカゴなどは、台所用アイテムなど百円均一ショップなどでも豊富に手に入るのが強みだ。

ダイソーで売っているスチールネットにフックを付ける。網棚用のフックはバリエーションがあり、入手しやすいのも魅力

頻繁に使うアイテムを部屋の手前に。戻す場所も手前なので、ラクなはず。これでリバウンドを防げるか!?

TECHNIQUE 04

ワンバイ突っ張り棒を使った

回転バイクスタンド製作

玄関収納のベースとなる突っ張り棒を作る。メイン材料は、ホームセンターで手に入る1×4材だ、よくある2×4材の半分の厚さとなる（1インチ＝25.4㎜）。日本の住宅は天井高は2.4mなので8フィート（約2.44m）あれば十分だろう。ダークカラーに塗装済みの1×4材はユニディで858円（税抜）。これに突っ張り金具を装着していく

ベースの1×4材回転突っ張りを作る！

内フェルト付き
アジャスターM6

突っ張りに使用する調整ネジ。アジャスター金具に対応したM6ネジ、フェルト付き。657円（税抜／2個）

1×4用
アジャスター

1×4材に固定するアジャスター金具。ワンバイ用をユニディで購入、2個使用。261円（税抜／1個）

1×4材を切る。ワンバイは厚みが半分。加工しやすく、また軽いので扱いやすく、少し安いというメリットもある

アジャスターの金具とネジをまず測る

アジャスターを組み立てて、金具の厚みを測る。天井高からこの金具と間に挟むものの厚みを引いたぶんの長さの板を作る

天井の梁のあるところに突っ張る

アキシアル荷重に対応するスラストベアリングをかませ、アジャスターで天井に突っ張る。外径25㎜のベアリングはモノタロウで339円（税抜／1個）2個使用

切った板にアジャスターをタッピングネジで止める。対応するネジ径は5㎜と太いので、しっかり下穴を開けておく

よく使うカーボン製のロードバイクは、使いやすい場所に置いておきたいけれど、やっぱり室内で保管したい。そうなると一番便利なのは玄関収納だ。

日本の住宅事情では、広いとはいえない玄関スペース。ここでは、もっともスペースのいらないロードバイク収納を考えてみる。するとやはり縦型収納スタイルを選ぶことになる。自転車は縦にすれば、スペースは半分ですむ。

今回、縦置きスタイルの収納スタンドを自作してみた。突っ張りスタイルの応用編だ。木材は、1×4材を使うことにする。2×4材よりちょっとマイナーな存在の1×4。スリムなので玄関にあってもスタイリッシュ。厚みは半分で、強度は劣るが、ロードバイクくらいの重さなら十分対応できるだろう。

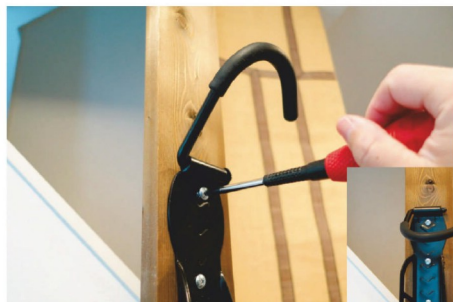
さらに、このスタンドを回転できるようにするアイデアを加えた。玄関に入ったロードバイクをフックで掛けてから回転させることで、狭いスペースに縦型で収められる。これで、玄関でもジャマにならない！

01

ロードバイク収納術

自転車壁掛けフックをつける

ベースの回転突っ張りを装着したら、縦置き用の壁掛けフックを板に装着する。購入したのは、ノンブランドの壁用のフック。アマゾンで購入、買ったときは790円（税込）だったわけだが、ほとんど送料みたいなものだ

前輪を引っ掛ける縦置き金具

縦置きタイプ
フックスタンド

まずはロードバイクを仮で置いてみて、前輪がくる位置の目星をつける。そしてフックスタンドをタッピングネジで固定する。ここまでネジ止め以外の加工らしい作業は板を切ったぐらいだ

回転式縦置きスタンド完成！

この位置でバイクは縦にピッタリ収まる！

玄関に入るとバイクはこの方向だ。ここでフックに引っかける。バイクの自重で玄関の左側にゆっくり収まるように、ラックは微妙に傾けて取り付けてある

くるり

FINISH!

玄関に設置してもシンプルなスタンド。バイクを装着した状態でクルッと回せるので便利。たとえば靴箱を開けたいときは、このようにバイクを回せばカンタンに中の靴を取り出せる

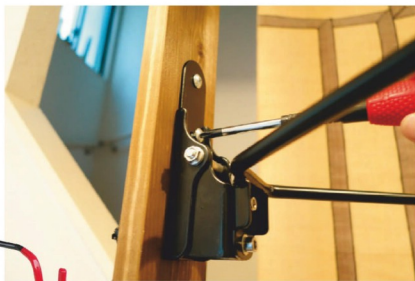
02

ロードバイク収納術

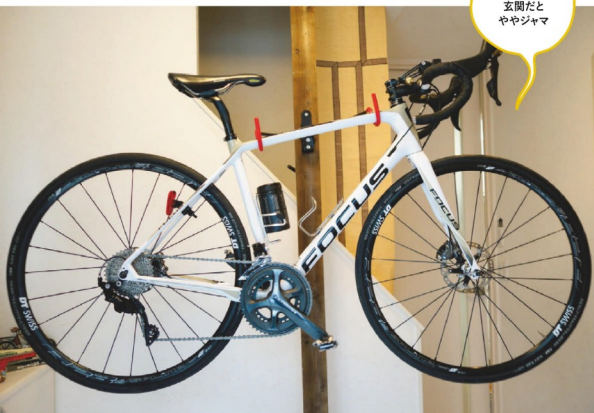
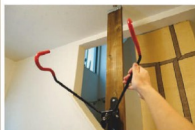
裏側に横型の壁掛けフックを装着

縦置きフックの裏側に横置きに対応したフックを装着する。ボルトオンでカンタン。こちらもノンブランドで、1450円（税込）だった。これで、バイクを立てずに置きたいときはクルッと回して横置きスタイルに

横置きタイプ
自転車壁掛けフック

折りたたみ式のスタンダードな壁掛けフック

フックの高さは、上げやすく下ろしやすい位置に任意で。こちらもタッピングネジで板に固定するだけなのでカンタンだ。フックは角度調節できるのでスロープングフレームにも対応

横置きは玄関だとややジャマ

ロードバイクを横置きで置いてみるとこんな感じだ。玄関だとかさばる感は否めない。※ここに紹介するDIYスタンドを、自作する場合は自己責任で。安全にバイクを保管するなら、信頼あるメーカー製の使用を薦めます

ホイールを外した状態のバイクは、横置きのフックが便利だ。乗れない状態なので玄関になくてもいいが

フックは折りたためるので、使わないときは収納。突き出しも減るのでスムーズに回転できる

スタンドが回転するということは、板の裏側も使えるということ。裏側は違ったスタイルのロードバイク収納ができるように、横置きタイプの自転車フックを装着することにした。

横置きスタイルにすることで、ホイールを外している状態のバイクもトップチューブを掛けて収納できる。またフックにヘルメットなども掛けておける。

スタンドの回転が、まどろっこしい場合はスタンドと壁の間に箱を置くことでストッパーとした。

クルリと回せば、縦置きにも横置きにもなるスタンド。いままでにないものを開発したかもしれない、と悦に入る

さらには、バイクのサドルを掛けるスタンドもある。折りたたみ式のサドル掛けスタンドも増設してみた。フレームとサドル掛けという2台収納も可能だが、強度的には厳しいかもしれない。

突っ張り式の1×スタンドだが、華奢に見えるわりに丈夫だ。板のしなりが効いて突っ張り強度もある。どんなものになるか作って試してみたが、思ったより実用性が高いので、運用することにする。妻の承諾を得られればの話だが……。

03

ロードバイク収納術

さらにサドル用のフックも

ロードバイクはサドルを掛ける置き方もある。これにも対応するように折りたたみ式のサドルフックも作ってみた。使ったのは、ホームセンターにあった、折りたたみ金具だ、723円（税抜）。これに角材を装着

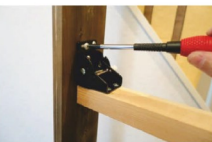
OK金具
折りたたみ脚金具

25cmくらいの適当な角材でOK

白いツマミを引くことで折りたためる金具。これにまず、横にしてサドルレールに届くくらいの長さの角材をタッピングネジで装着

カンタンに掛けられるのがサドルフック

こちらは、ちょっと停めておきたい。すぐ出るのでフックにかけるまでもないというときに重宝しそう。上のスタンドはヘルメット用にも

白いツマミを引いてロックを解除すれば、このように折りたためる。角材上部にゴムシートなどをつけてもいい

金具はこの方向にして、板に装着する。角材の断面が板にしっかり当たるように装着すると強度が高い

ボナルカ
折りたたみサイクルガレージ3台用

簡易な雨避けで、下に3台置ける。風が雨天なら、雨よけとしてそこそこの効果がある。アマゾンで8800円（税込）という価格は、もはやDIYでも対抗できないほど

屋外に置いて

活用自転車を増やせ

台風の威力は、近年いままでの常識を覆すほどになってしまった。中途半端な据え置きのサイクルポートは危険だ。代わりに置くことにしたのは、もっとも簡易でよく使われているタイプのサイクルポート。基本据え置きだが、強風が予想されるときは、屋根部をたたんでしまうことで、暴風で吹き飛ばないようにする。もともとのたたみ方では風に弱いので、ちょっとした工夫を要する

折りたたみとあるがメーカー指定のたたみ方では、上に跳ね上げるだけ。これだとむしろ横風に飛ばされるリスクが高い

屋根の一辺を外して、クルクルと巻いてベルトで固定する。ポートはフェンスにタイラップで止められている。この状態なら昨年の台風でも持ちこたえる

毎日使う自転車は外にあるのがいちばん手軽。乗らなくなったロードバイクは、フラットバーなどに改造して、ガンガン買い物に使うほうが、自転車部屋に置いておくより、モノとしても本望だ。

それでも野ざらしはやはり傷みが激しいので、DIYサイクルポートを今まで製作してきた。

しかし近年は台風の威力がすさまじい。単管パイプを使った据え置きのポートだったが、これは今となっては倒壊する危険なしろものとなってしまったので撤去。

代わりに置いたのは、簡易なサイクルポートだ。台風が予想されるときは、風の影響を受けないように屋根をたたんでしまう。台風以外でも最近突風が多く、けっこうな頻度でたたんでいる。

今回さらに台風には撤収するサイクルテントを導入してみた。これならふだんは雨のほか、紫外線やホコリもブロックできる。

以前に制作した自転車置き場。台風が狂暴化した今では波板などが吹き飛ばされてとても危険だ

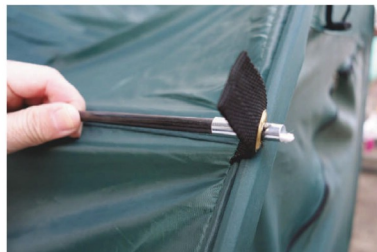
TECHNIQUE 06

撤収できる

サイクルテント導入

さらにサイクルテントを試してみた。サイクルキャンプのテントではなくて、自転車を入れるテントだ。これなら横からの雨も防げるほか、ホコリなどからも自転車を守れるはず。より高級なロードバイクでも、運用しやすくなる。また中身が見えず盗難防止にもなる。また家の中に運び入れるのは、ちょっと難しいEバイクの駐輪にもうってつけと考えた

家庭用簡易自転車置き場
サイクルハウス

こちらもネット通販で見るタイプのサイクルハウス。ペイペイモールで3980円(税抜)。ポールを使ったテント構造だ

次にサイド部のポールを4カ所入れる。これでサイクルテントは完成。作業に慣れれば10分で組み立ても撤収もできるだろう

まずは
スリーブに
ポールを入れる

折りたたみ式のポールを組み立てて、サイクルテントにあるポール用のスリーブに通す。ポールの先をテントのピンに入れて突っ張る

わずかな風でも
倒れるという欠点を
防災タンクで解決

晴天なら、上のようにオープンにしておくのもいい。ただし風に弱い。下がコンクリなのでペグも打てない。そこで20ℓのウォータータンクを中に置いて解決。台風時は水源に

完成したテント。激安なので作りはいまいちだ。重ねて入れればロードバイクなら2台くらい入りそうだ。自立しない自転車はスタンドを使って立てる

DEEP三浦半島

横須賀戦跡巡り

帝都東京の防衛線になっていた三浦半島は戦争の痕跡「戦跡」が数多く残る三浦半島は、サイクリストも多く訪れる定番のコースだが、視点を変えてみると、静かに佇む遺構が過去を物語る。海軍の町、横須賀界隈を中心に三浦半島の戦跡を巡ってみた

TEXT＆PHOTO：西山貴之（本誌）　MAP：オゾングラフィックス

エリアの歴史遺産として再注目される戦跡

三浦半島は東京湾の入口でもある。戦争の時代、東京の防衛のために軍の施設が数多く作られた。まずは帝国海軍の史跡が数多く残る横須賀方面へ。

今回走った、あむちゃんの祖父は海軍のパイロットだった。初の雑誌ツーリングロケが横須賀戦跡巡りというのもなにかの思し召しかもしれない。

あむちゃんのお爺さんは、特攻隊にいた。それでも生き残ったのは熟練のパイロットで（それでも当時は20歳前後）、操縦に不慣れな16歳くらいの隊員たちを特攻する場所まで連れていく役割だったからだ。辛い任務だったという。

戦争中の遺構は、三浦半島の藪や山中に佇み、静かに過去を物語る。戦跡の多くは、塞がれ隠されているか、放置され廃墟になって忘れ去られている。

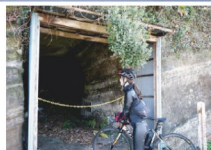
ただ近年は、ダークツーリズムな歴史遺産として見直される傾向もある。戦跡巡りツアーが企画されたり、一部では公開に向けて整備が進んでいる。

そんな横須賀を中心に三浦半島にある戦跡を巡るライドだ。京急・追浜駅をスタート、まずは野島方面へ。

SPOT1 野島 NOJIMA

巡った人

愛あむ

「あむちゃん！」でおなじみの自転車、ゲームなどを話題とするユーチューバー。デザイナー、イラストレーターとしても活躍している。愛車はルック・765オプティマム。じつはサバゲーも趣味のひとつ

サイクリングは京急・追浜駅からスタート。ここから三浦半島を行けるところまでいって輪行で戻ってくる計画。この近辺は、あちこち壕だらけ、駅近くにも、いかにも戦時中に掘られた壕が口を開けている。これは駐車場として使われているようだ

巨大なコンクリートの壕がただならぬ雰囲気

海軍航空隊基地の戦闘機を守るために作られた

野島の掩体壕（えんたいごう）

第二次世界大戦の末期に作られた掩体壕。野島山の東西をトンネル状に貫通しており、長さは260m。現存する国内掩体壕で最大規模。海軍の戦闘機100機を格納する予定だったが、建設中に終戦し実際には使われなかった

防空強化のため地下壕が掘られている

貝山地下壕

地下壕が張り巡らされている貝山緑地。横須賀市では地下壕に入るガイドツアーなども開催されている。外から見ると壕の入口や格納庫が散見される。追浜浄化センター側の巨大な7つの燃料貯蔵タンクは圧巻の存在感だ

追浜は、日本の海軍航空隊発祥の地だ。横須賀海軍航空隊、海軍航空技術廠、追浜飛行場と旧帝国海軍航空隊の一大拠点となっていたエリアだ。

横須賀海軍航空隊と追浜飛行場があったところは、日産自動車追浜工場になっている。飛行場は、いまクルマのテストコースだ。

海軍航空技術廠（しょう）は、海軍の航空技術の実験研究機関だ。航空隊基地に隣接して南側に広がっていた。航空機などの設計や試作、実験などを行ったが、戦争末期には生産も担ったようだ。

現在は、数々の企業の工場や倉庫地帯となっている。よく見てみると、空技廠時代からの研究施設や工場などの建物を、いまも補修

日本和紡興業の敷地内に旧第四・六研究場がある。門から旧電話交換所と図書庫の建物が見える。

海軍航空技術廠時代の研究施設

第一研究場

追浜エリアの工場地帯は、海軍航空技術廠時代の建物が数多く残っている。これは普通の工場に見えながらも作りはかなり古い。旧第一研究場だった建物。現在は、試作・量産金属切削加工部品の製造を手掛ける青木製作所の工場だ

航空機の風洞実験施設も

高圧風洞場・第四風洞場

上が第四風洞場、下が高圧風洞場。現在は東邦化学工業の敷地にある。航空機の開発時に、飛行時の空気抵抗を調査するために使われた風洞実験施設だ。鉄筋コンクリート製の建物だが崩れそうで、第四風洞場はネットに覆われている

海軍航空技術廠の遺構が今も多く残る

飛行艇のフロート実験水槽

等速試験水槽跡

もとは並列に2本長く伸びていた実験用水槽。飛行艇に装着される両足のフロートの試験を行う、当時では世界レベルの装置だったという。追浜隧道の出口付近に道路を横断する水槽の一部分が残っている。海軍の技術研究所だけに実験施設が数多くある

追浜に移築された東京湾の海堡

第三海堡遺構

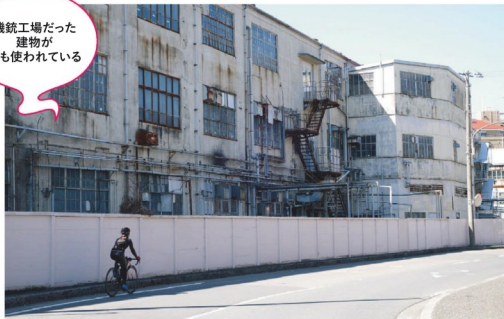
東京湾には3つの海堡があったが、そのうち最も難工事だった第三海堡。水深39mの場所に30年以上をかけて築かれたが完成の2年後に関東大震災で沈んだ。海堡の一部が追浜展示施設に移築されている

しながら利用しているケースが数々ある。

一見ただの古びた工場に見えながら、崩れたモルタルの一部からレンガが覗いていたりする。また縦型の窓枠など当時の建物らしい作りが興味深い。

どれもツタが這い、外階段などもサビついたボロボロの建物だ。しかし70年以上も倒壊せずに残り、使われているのは、軍の施設だけに堅牢に作られたからか。

海軍航空技術廠の跡地を自転車で巡りざっと見学するだけでも1時間くらいかかる。それほど巨大な施設だったのがわかる。

機銃工場だった
建物が
今も使われている

追浜の先、船越町にある軍需工場

造兵部 機銃工場・機銃試射場跡

現・東芝ライテックの敷地は海軍の造兵部（軍需工場）。門柱や軍事境界線などが残る。機銃工場の建物などはいまもそのまま使われている。道を挟んだ民家の奥に、製作した機銃の試射を行う射撃場が残っている

さらに南下して田浦に。田浦の長浦湾側には海に面して古い倉庫がたくさんあり、そのうちの多くは戦時中かそれ以前に日本軍によって作られたものだ。

ＪＲ田浦駅から延びる、引き込み線が倉庫街に向かっていくつも伸びている。引き込み線は今は使われてないが、今も路面のそこかしこにレールが残っている。

戦跡巡りは、晴れた日にかぎる。曇天だったり、ましてやしとしと雨など降っている日に一人で巡っていると、やりきれないせつなさに襲われる。幸い今日は暖かいサイクリング日和。それでも朝から戦争時代の暗い気を浴び続け、いささか気分がよどんできた。

横須賀駅付近まで走って来て、

JR田浦駅から、倉庫の集まる長浦湾の臨海部に向かっていくつもの引き込み線が伸びる。ほとんどはアスファルトに埋もれる感じで残っている。横須賀港湾合同庁舎前のレールには枕木が残る

田浦の長浦湾に残る戦争時代の古い倉庫たち

歴史を物語る大正時代の古い倉庫

上／相模運輸の倉庫としていまも使われる巨大な倉庫。こちらも旧軍需部の倉庫と思われる
下／F号倉庫の側面。表面はモルタルになっているが構造はレンガとコンクリート製。現在は国有地で売りに出されているようだ

SPOT3
田浦
TAURA

田浦の旧海軍軍需部倉庫
F号倉庫

戦跡マニアの間では、田浦エリアで最も有名な戦時中の倉庫。大正時代に旧海軍の倉庫として作られ、大戦末期には、軍需部修理場として使われた。相模運輸の倉庫として使われていたが、いまは国有地として柵がめぐらされいる

ただようハンバーグが焼ける香りに、ようやく現在に戻ってこられた気分。ランチは、横須賀海軍カレーと思っていたが、あむちゃんはバーガーの香りに負けて降伏。米海軍ゆずりのネイビーバーガーとなった。

横須賀駅前のヴェルニー公園から三笠公園のあたりは、海軍のモニュメントが数多くある横須賀散策でもおなじみのエリア。

ユーチューブ実況でちょっと有名なゲーマーでもあるあむちゃん。艦船ゲームのイベントでヴェルニー公園に集まったことがあるらしい。海辺を気持ちよく走ってさらに三浦半島の先へ。

ヴェルニー公園にある主力戦艦の主砲

戦艦・陸奥の主砲

1920年に製造された戦艦・陸奥は世界屈指のビッグ艦で、長門とともに旧海軍の象徴だった。しかし戦時中の1943年に主砲火薬庫から爆発し、瀬戸内海に沈んだ。これだけの主砲を持ちながら敵に一発も報いられなかった

SPOT4

横須賀

YOKOSUKA

海軍バーガーはワイルドにかぶりつけ

アメリカンダイナーな雰囲気のバーガーショップ、ハニービー。巨大なネイビーバーガーは、口に入る厚さに手で押しつぶしてかぶりつく

海軍の町、横須賀の戦艦モニュメントたち

うみかぜ公園の第三海堡

第三海堡遺構大型兵舎

関東大震災で沈み、海中から引き揚げられた東京湾第三海堡。追浜展示施設に収まらなかった遺構の大型兵舎部分は、うみかぜ公園のなかに移築されている。フェンスに囲まれ、平和な公園の中で静かにたたずむ

ソテツ並木の国道16号、よこすか海岸通り。海岸沿いらしい、三浦半島でも屈指の爽快ストレートコース

横須賀と日露戦争のシンボル

戦艦・三笠

日露戦争で連合艦隊の旗艦として活躍したのが戦艦・三笠だ。日本海海戦で華々しい戦勝をあげた3カ月後、佐世保港で弾薬庫が爆発し沈没したことはあまり知られてない。1年後に引き上げられ、修復を受けて復帰。後に記念艦に

明治中期から昭和初期まで使われた砲台

三軒家砲台跡

県立観音崎公園内にある。案内がなくわかりづらいが、観音崎公園第2駐車場の脇にある小道から、山を上っていくと砲台跡に到着する。山道の入口から800mほど歩く。レンガ造りの砲台4つと弾薬庫が残る。

県立観音崎公園、観音埼灯台側の緑地。戦争が終わるまで軍に接収されており、一般には立ち入り禁止だった。観音崎には第一〜四砲台まで残っている

SPOT5

観音崎

KANNONZAKI

三浦半島の西端は東京湾防衛の要

観音崎までできた。三浦半島の西端のエリアで、夕日スポットとして有名だ。ここは東京湾の入口の狭まったところなので、湾の東側から大砲で狙うなら、このへんの高台は絶好の場所だ。なので走水、観音崎、千代ケ崎などに数々の砲台跡がある。

いずれも明治期に築かれた東京湾要塞跡だ。走水、観音崎砲台は、見学会以外は封鎖されている。観音崎砲台と三軒家砲台は、公園内にありいつでも見られる。園内の道を数百m歩く必要があるので、ビンディングでも歩けるシューズがオススメだ。

横須賀美術館裏手の山にある三軒家砲台跡に行ってみた。学校も休みでレジャーにきているファミリーは、その先の眺望のいい公園が目当てで砲台はスルーだ。

レンガ造りの砲台は百年経過しているとは思えない保存状態のいい要塞跡ながら、そういう目でみないと際立ってこない。戦跡はやはり地味だ。

よく行く三浦半島ながら、テーマを持たないとサイクリングでも、スルーしてしまいがちな戦跡。世の中が、きな臭くなりつつある今こそあえて見ておきたい。歴史を繰り返さないために。

SPOT6

浦賀

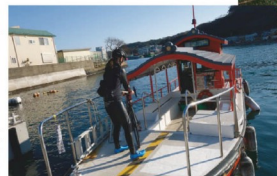
URAGA

団地に暗くたたずむ着弾場

かもめ団地の知られざる戦跡

砲弾試験用着弾場跡

いまは廃墟となった団地の奥を覗くと、隣接する山肌に巨大な壕が黒く口をあけている。荒れた廃墟と合わせて昼間でもやや気味が悪い。海側に設置したクレーンからこの穴に砲弾を撃ち込んで、着弾の威力を測った

いい時間になってきたので、浦賀の渡船に乗って久里浜方面へ。野比海岸まで走って、京急・YRP野比駅から輪行でスタート地点に戻った

浜辺に上陸する敵を
迎え撃つ

高貫狙撃陣地跡

三浦海岸にある狙撃用の銃眼。浜辺の端にある岩場に掘られており、機銃で浜辺から上陸する敵兵を狙い撃つ。三浦半島の南や東岸には、このような即席の洞窟陣地が数多く作られている。大戦末期、アメリカ軍の本土上陸に備えていたのがわかる

まだまだ
ある!

COLUMN

三浦半島の戦跡

**三浦半島そのものが軍事拠点だった戦争の時代、
半島の東側にも、数々の戦跡が残っている**

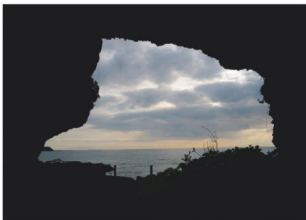
大根畑に突如現れる
戦跡の格納庫

大浦探照灯格納庫

三浦市の牧歌的な大根畑が広がるエリアにある戦跡。細い迷路のような農道を進むとたどり着く。夜空の敵機を照らし出す探照灯を格納した施設のようだ。こんもりした土山のようにカモフラージュされている。この近くに、劒崎砲台のカノン砲の砲座跡など戦跡がいくつか隣接してある

三戸浜に点在する
本土決戦陣地

三戸北狙撃陣地

三浦市の三戸浜には、北と南に洞窟陣地が作られ本土決戦を迎えようとしていた。このほか、油壷や城ケ島、黒崎の鼻などにも同様の洞窟陣地が数多く残っている。小網代湾には、特攻艇基地も作られた。一億玉砕という狂った時代。兵士は洞窟からどんな思いで海を見たのだろう

DIAMANTE
オートクレープの
イタリアンといえば……
鈴木大地
EDOARDO BIANCHI
みなさんご存じの
チェレステカラー！
橋本健司
T
自転車界に初参入の
冷感インナーウエア！
岩田淳雄
795 BLADE RS
フレンチブランドの
「黒いフラッグシップ」
菅洋介
GRX
チェーンに塗られた
高性能オイルとは……！
西山貴之
これぞ秀作！
最新チューブレスホイール
山口博久
GORE
GOREWEAR.COM
FABIAN
CANCELLARA
あのカンチェラーラが
監修したビブショーツ
bryton
デジタルガジェットの
最先端GPSサイコン
山崎理恵

BCメンバーが
厳選&インプレッション!
買うべきベストアイテムを今すぐ発見!

THE BEST BUY

2020年も数カ月が過ぎ、走りやすい季節がやってきた。
新しいシーズンを迎えるのに、去年とまったく同じバイクやパーツ、ウエアでいいの?
なにかひとつくらいは「NEW!」を取り入れてみない?
そこで今回、本誌編集部メンバーや日頃インプレ記事などに登場するライダーが
今年買うべき「ベストバイ」アイテムを本気で選び、試してみた!

TEXT:菅洋介/ハシケン/鈴木太地/岩田淳雄/山口博久/西山貴之/山崎理恵/浜田幸紀
PHOTO:荒木優一郎/ハシケン

TESTER

【 鈴木太地 】

ヨーロッパでの活動経験をもち、選手、レースサポート、メーカー小売店、メディアと多岐にわたり自転車と携わる

オートクレーブで仕上げられたディアマンテの革新的技術！

「高品質のものを少量生産」革新的イタリアンモデル

創業1979年、イタリアとしては比較的新しいものの、すでに50年もの歳月を自転車にささげているブランド、バッソ。競争の激しいイタリア自転車界でもその輝きを失わないのは素材、とくにカーボンのクオリティーの高さによるものだろう。

フレームを構成する「カーボンファイバープリプレグ」と呼ばれる合成物には、非常に高品質なものを選択し、ロードバイクの構造に最適な衝撃耐久性とエネルギー吸収力を持ち合わせる。

さらにディアマンテは、オートクレーブ窯（内部を高圧力にすることが可能な耐圧性の装置）によって制作。ムダな空気がカーボン積層間に入らず、密度の高い、高剛性のカーボンフレームができあがる。ただし、粒子レベルにまでこだわるこの行程には時間がかかり、生産数も限られる。

そんな手間暇をかけて作られたのがこのディアマンテディスク。カムテール理論を取り入れたダウンチューブで、エアロダイナミクス性能を追求しながらもバランスの取れたモデルとなっている。そしてそのバランスのひとつが「3Bバイブレーションダンピング」。シートチューブ内にダンパーを搭載することで路面からの振動を吸収し、ライダーの快適性を向上させる。

美しいデザインに隠された革新的技術こそが、「バッソのカーボンフレーム」たるゆえんだ。

ヘッドチューブを削り出し、ステムを一体化させたような斬新なデザインが光る。固定方法としては一般的で扱いやすい

フォーククラウンになんとイタリアの三色が！見えない部分にまでオシャレを施す美意識は、イタリアンブランドのなかでも生え抜きといえる

BEST BUY POINT

IMPRESSION

型にはまらないデザインと機能に、レベルの高さを感じさせる

あでやかなカラーリングがまず見た目の満足感を高めてくれる。ヘッド～BB部につながる部分がマッシブで高い剛性を思わせるが、足を削るような尖った硬さというよりは、しっとりとした乗り味でゼロ発進からスムーズにスピードを上げていける。シートチューブ内のダンピングシステムにより、お尻まわりの振動吸収性がすばらしく、ロングライド時のストレスを軽減。高速域へのスピードの乗りも、チェーンステー長が短めに設定されることで、ペダリングの入力に対して反応がいい。シートチューブとタイヤ間のすきまや、ヘッドの位置が低くできるインテグラーテッドフロントエンド、フォーククラウン部分のトリコローレなど、型にはまらないデザインと機能を見せてくれる。オールラウンドレーサーとして高いレベルの走りを与えてくれるバイクだ。

BASSO

［ バッソ ］

問：ジョブインターナショナル　www.job-cycles.com

DIAMANTE

［ ディアマンテ ］

42万8000円（フレームセット／税抜）

フレーム：1Kハイモジュラスカーボンモノコック　サイズ:450、480、510、530、560、580、610　カラー：エレクトリックスカイ、ネプチューン、オパールホワイト、ルビーノレッド、パープルレーベル　フレーム重量：990g　試乗車重量：7.6kg（本誌実測／ペダルレス）

オートクレーブが
生み出した
剛性バランス

シートチューブ内にある半月状の部分がダンピングパーツ。路面の振動をかなり吸収する。外のデザインを損なわずに、快適性に貢献

TESTER

【 ハシケン 】

本誌ロードバイクエクスプローラーでおなじみ。世界の主要ブランドバイクはほぼすべて乗ってきている

ミドルグレードとは思えない性能とデザイン

ビアンキの往年の名車から名をとった最新ロードバイク

イタリアに生まれてから130年を超える歴史を持つ、世界最古の自転車ブランドであるビアンキ。近年はオランダのプロチーム、ユンボ・ヴィスマのバイクサプライヤーとなっていて、急成長するチームの力強いパートナーとなっている。チームが使用するハイエンドグレード「オルトレXRシリーズ」は有名だが、2020年に初登場したミドルグレードのスプリントも、見逃せない実力をもったレーシングモデルだ。

ゴール前の加速を表す「スプリント」という名前だが、じつはこの名前、1970年代のスチールフレームにも同名のモデルが存在。「当時活躍した往年の名車を現代のテクノロジーによってよみがえらせた」という背景をもっている。

セミエアロ形状のフレームは、横から見ると直線的なフレームワークと太いダウンチューブが特徴的。とくにダウンチューブはまさに「スプリント」時にライダーが全力で踏み込むパワーを、正しく前進する力へと変換。六角形に近い形状は見た目にも個性的だ。

またリア三角は現代的なコンパクト形状に設計。剛性確保のほかケーブル内装仕様によりエアロダイナミクス性能も高められる。ほかフロントまわりはエアロ形状で、フォーク&ダウンチューブの一体感も強化。オールラウンダーモデルとして抜かりのない出来来だ。

ダウンチューブの形状はトップモデルとは異なる専用設計で、剛性やエアロ性能も持ち合わせる。男性的で力強いデザインは、スプリントを象徴する部分だ

BEST BUY POINT

IMPRESSION

レーシーな走りが印象的だが、守備範囲は広い

大トルクにも負けない適度なBB剛性があり、かかりのよさから高いトラクションを生み出せた。ディスクブレーキ化によりエンド剛性が強化された印象が強く、全体的に力強くレーシーな走りが印象的だ。巡航性能の高さも特徴のひとつ。一度スピードに乗ると、かなり脚を休ませて走り続けられる。車重は9kgあるが、ストレートフォークの特性でもある小気味よい運動性能がリードしてくれるため、登坂でもネガティブな重さを感じにくい。むしろ積極的に攻めたくなる性能を有していた。フレームに対してオフセットしたフォーククラウンやコンパクトなリア設計などトレンドを捉えたスタイリングだけでなく、チェレステカラーのトータルコーディネートも見栄えが抜群。週末ロングライドにも対応する、守備範囲の広いミドルレーシングモデルだ

BIANCHI

［ビアンキ］

問：サイクルヨーロッパジャパン
www.cycleurope.co.jp

SPRINT

［スプリント ディスク］

27万8000円（完成車／税抜）

フレーム：カーボン　コンポ：シマノ・105　ホイール：シマノ・WH-RS171　サイズ：47、50、53、55、57㎝　カラー：CK16／ブラックフルグロッシー、ブラック／CK16フルグロッシー　完成車重量：9.0kg

フロントフォークとダウンチューブは継ぎ目の位置がそろい、一体感が増している。ワイヤーも内装され、空気の流れを最適化する効果も獲得している

シートチューブに対し、シートステーはやや下げられ、トップチューブを補強するかのように接合。シートポストの固定ボルトは埋没式で空力も向上

TESTER

【 管洋介 】

世界各地をレース転戦した本誌おなじみのライダー。自身の自転車チーム監督であり、スクールの講師でもある

ルックロードのハイエンド。エアロ形状のオールラウンドレーサー

風を切るブラックバイクはルックの極上エアロモデル

１９８４年にビンディングペダルの元祖となるモデルを生み出したフレンチブランド、ルック。また世界初のフルカーボンフレーム投入を１９８６年時点で行うなど、つねにロードバイク界に新しい風を巻き起こしてきた。

そして現在でも、ブラッシュアップされた７９５ブレードＲＳディスクをハイエンドに掲げることで、厳しく過酷なレースを走る選手たちへの追い風になっている。

同モデルのコンセプトは「オールラウンドエアロレーシングバイク」。ディスクブレーキ化したことで得られるアドバンテージを生かしつつ、従来モデルよりも23％も衝撃吸収性を向上。

また、30㎜タイヤが装着できるワイドリム規格にも対応。これによりディープリムとの相性もさらによくなり、エアロダイナミクス性能の向上が狙える。

シートポストやステム、クランクなど、早くからインテグレーテッド（一体化）の概念をロードバイクに持ち込んでいたルック。最新ハイエンドでもそれを貫き、フレームとパーツ、そしてライダーとの一体化を目指している。

BEST BUY POINT

専用エアロポストで空力性能を獲得。リムブレーキキャリパーのない長いシートステーは、たわみを生むことで快適性に貢献

独自規格でよりエアロになった795

カーボン、
セラミック、
チタン採用という
超豪華ペダル

KEO BLADE CARBON CERAMIC TITAN

[ケオブレードカーボン セラミックチタン]

3万9000円(税抜)

スピンドル:チタン　ベアリング:セラミック　テンション:16Nm（12Nmスペア付属）　重量:95g（片側）

ビンディングの元祖「ルック」における最新・最上級モデル

カーボン板バネ、セラミックベアリング、チタンアクスル、さらに新型のステンレスプレートと、ルックのもつ技術と最新素材を豪華に組み合わせたロード用ビンディングペダル。16Nmのテンション板バネを装備（12Nmも付属）

IMPRESSION

人間とマシンとの融合を高めるペダル

新型ケオは、そのペダルアクスルの究極の滑らかさが足の動きをじゃませず、より自然なペダリングへ導いてくれる。クリートとの接点にあたる部位に最適なふくらみを施し、より密着性を高めた新型ステンレスプレートのおかげで、まさに人車一体の駆動感をもたらす。片側たった95gのコンパクトボディに700㎟のプラットホームを確保した新型は、末端のフィーリングに敏感な人間とマシンとの融合を高める重要なアイテムとなる。

LOOK

[ルック]

問：ユーロスポーツインテグレーション　www.eurosports.co.jp

795 BLADE RS DISC

[795 ブレード RS ディスク]

41万円(フレームセット／税抜)※専用ステム、シートポスト付属

フレーム：カーボン（HM46T、IM30T、HR24T、他ファイバー）　サイズ：XS、S、M、L、XL　カラー：フルカーボンマットグロッシー、プロチームホワイトグロッシー、ブラックレッドグロッシーマット、メタリックブルーグロッシー　完成車参考重量：7.87kg

左／ディスクブレーキ化に合わせてチェーンステーの幅は広がるが、エンドに向かって一度オフセットすることで剛性を出している。単なる規格変更でなく、そこに効果を生み出す　右／フレーム付属の専用ステムは、本体中央からワイヤーを挿入する。エアロを意識した設計

IMPRESSION

一撃のアクションで大きなアドバンテージを生み出す

前作ではフレキシブルに跳ねるように立ちまわるテイストだった795が、今回大きく印象を変えてリメイク。新型はウイップの幅をコンパクトに、縦に芯の通った走りを集約。ライドフィーリングは一撃のアクションで大きなアドバンテージを生み出す攻撃的なテイスト。低速でも立ちまわりの軽さが目立ち、足を乗せるだけでトントンと進むため、回転数が落ちるハードな上りでもバイクを引きずらずにクリアできる。そして、ダンシングでバイクを振ったときにはフロントまわりの軽さとエッジを効かせたウイップで、軽々と負荷をかけていける。ペースの緩急の幅に対して強いので、レースで集団待機となった場面では脚を残しつつ、ライバルたちが繰り出すアクションに機敏に反応。そしていざ攻撃すれば、他者が舌を巻く加速力でリードを奪うことができるだろう。

TESTER

[岩田淳雄]

暑がりの本誌編集長。編集部内でもっとも半ソデで過ごす日が多い。デスクの上にはウチワを常備する

暑い季節に向け、「最先端の氷撃効果」を準備しよう

最新の接触冷感で身体をクールに保とう

近年、春夏の平均気温の高さにウンザリしてしまう人は多いだろう。アウトドアスポーツを愛するサイクリストといえど、ひどい日焼けをしたり、身体の火照りを感じたり、不快な汗をぬぐったりするのは歓迎しないはず。

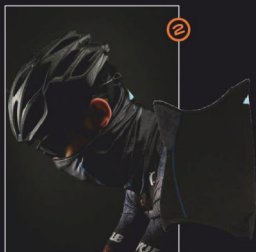
しかし、それでも「外に出て走りたい!」。そんなアンビバレントな思いを解消する一助となるのが、このフリーズテックシリーズのアンダーウエアだ。

サイクル業界へは今季からの初参入となるが、オートバイやその他スポーツ業界などではすでに広く認知された「冷感系ウエア」のひとつ。独自の特殊冷感プリント処理をした繊維が人の皮膚から発生する汗を吸収すると、その吸熱特性により繊維の温度が下がって肌へ冷感を付与する。これがフリーズテックの「氷撃効果」だ。

水分が繊維に触れると、その後10秒間で通常の生地と比較して、最大でマイナス1・4度Cの差を生み出す。また100回を超える繰り返しの洗濯を経ても、その冷却効果の下げ幅は小さく、他ブランドよりも長く冷たさを持続してくれる。もちろんインナーウエアとして必要とされる吸汗速乾性、抗菌防臭効果、紫外線カット効果、さらにも縦横の伸縮性も十分に備えている。

今年の春夏は「フリーズテック」という最先端の冷感効果を準備して、自分の身体をクールに保とう。薄くて軽い一枚が、ライドパフォーマンスに好影響を与えてくれるはずだ!

かなり薄手で、軽い着心地を実現している。さらに縦横2方向の伸縮性にも優れているので、肌へのフィット感も心地よく感じられる

① もっとも効果を感じやすい自転車用にデザインされたノースリーブインナー。伸縮性が高く、お腹が出ていたとしても着用に苦労しない

② フェイスカバーは後部が長く、後頭部から首下までしっかり覆い隠し、日焼けも防ぐ。口元部分はメッシュになっていて、息がしやすい

生地上にある氷の結晶マークが冷感プリント。汗を吸収すると、通常の生地と比較して最大でマイナス1.4°Cの差を生み出している

BEST BUY POINT

IMPRESSION

今年の夏はコイツでスースーしたい!

着た瞬間、というより持った瞬間に冷たさを感じさせる。しかしじつは、この冷たさは生地によるもので、実際に着用して汗をかき、風にあたったときに冷感プリントが威力を発揮するという。プリントには歯磨き粉に含まれるエスリトール、ガムに含まれるキシリトールという、いわば「スースー成分」を含む。これが水分と反応して、生地の温度を下げるというのだ。通常、シャツに水をつけると3°C温度が下がる。それにこの冷感プリントを加えることで、さらに1.4°Cの涼しさが加わり、合計マイナス4.4°Cの涼しさを体感できるという。テストしたのはまだ寒い時期だったが、少し追い込んで汗をかき、アウターの前を開けたとたん、いつもと違うその冷却感に驚かされた。はっきり言って寒かった。この夏はその「スースー」の恩恵にあやかりたい。

FREEZE TECH

［ フリーズテック ］

問：フタバ商店　https://e-ftb.co.jp

① 冷感インナーシャツノースリーブ

5500円（税抜）

素材：ナイロン、ポリウレタン　サイズ：S、M、L、XL（メンズ）、S、M（レディース）　カラー：ホワイト、ブラック　※画像は開発中のサンプル品

② 冷却フェイスカバー

2800円（税抜）

素材：ナイロン、ポリウレタン　サイズ：フリーサイズ　カラー：ホワイト、ブラック

③ 冷却インナーキャップ

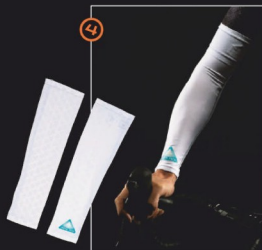
2100円（税抜）

素材：ナイロン、ポリウレタン　サイズ：フリーサイズ　カラー：ホワイト、ブラック

④ 冷却アームカバー

3800円（税抜）

素材：ナイロン、ポリウレタン　サイズ：S／M、L／XL（メンズ）、ワンサイズ（レディース）　カラー：ホワイト、ブラック

③ 頭部は熱気がこもりやすい部分。直射日光を遮りつつ、その熱気を感じさせない。もちろんヘルメットとの相性もまったく問題ない

④ 締め付け感が薄く、動かしやすいアームカバー。男性用はサイズがあり、ずれないほうを選ぼう。水をかけて冷やして使うのもオススメ

身体を冷やし
暑い季節を
乗り切ろう!

TESTER

【 西山貴之 】

もっぱら通勤、ときに旅とゆったり自転車を楽しむ編集部員。人生でいくつものチェーンオイルを使用してきた

FUCHS SILKOLENE

[フックスシルコリン]

阿部商会　https://abeshokai.jp

① WET LUBE

[ウェットルブ]

1200円（税抜）

容量：60㎖

② DRY LUBE

[ドライルブ]

1500円（税抜）

容量：60㎖

③ EVERYDAY LUBE

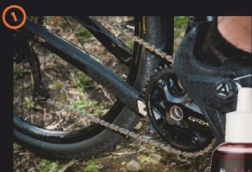
[エブリデイルブ]

1000円（税抜）

容量：60㎖

チェーンの
奥まで浸透し
動きをスムーズに！

ドイツブランドのフックスは完全に潤滑油専門の企業。自動車関連にとどまらず、油圧作動機械用の作動油や切削油まで展開する。歴史と実績に裏打ちされたチェーンオイルだ

①

ウェットルブは汚れが付きやすいMTBや、長時間走り続けるロングライド用バイクに向いている。水置換性をもち、雨に濡れた後に塗っておくことでサビも防げる

BEST BUY POINT

この一滴が走りを変える！スタイル別の自転車専用オイル3モデル

オイル一筋80年 サイクルルブ3モデル

創業から80年を超える、世界最大の独立系潤滑油メーカー「フックス」。自社で所有している製油所での原料調合から始まり、開発、研究、生産、販売とすべてを行っている。オートバイや4輪業界では数多くの実績があり、名車を陰から支えてきた立役者だ。そんなフックスが、自転車専用の「サイクルルブ」としてイチから生み出したのが「フックスシルコリン」だ。

その代表と呼べるのが3つのチェーンオイル、ウェットルブ、ドライルブ、エブリデイルブだ。ウェットルブはオフロード向けで、優れた潤滑、耐久性能を発揮するモデル。水や泥をかぶる過酷な環境での使用に適し、持続時間も長い。摩擦係数の低いフッ素樹脂（PTFE）を配合しているため、摩耗にも強くロングライドに向く。

ドライルブは、晴天時＝ドライコンディションでの使用がオススメされるモデル。速乾性が高く、ペダリングの抵抗を軽減しながらチェーン自体の汚れを抑制する。こちらもPTFEを配合している。

エブリデイルブは、日常のメンテナンスへの使用が推奨される。天候やオンロード・オフロードに特化させず、多目的に使用できるマルチなモデル。

またすべてのオイルはディレイラーの可動部分などのドライブトレインにも使用可能。さらに3つのルブは自分の好みや目的に応じたミックスも可能。ドライ＆エブリデイで、ペダリングの軽さはそのままに突然の雨にも対応できる。

チェーンオイルの一滴で「走りの質」が変わる。その実感をフックスシルコリンで味わおう。

②

ドライルブは速乾性があり、塗布後20～30分後から使える。チェーンの摺動抵抗を減らし、スピードを求める人にオススメ。レースに出るシリアスなライダー向けだ

③

ふだん使いにぴったりのマルチなエブリデイルブ。環境にやさしい100％生分解性潤滑油であることも特徴。ウェットと同様に水置換性をもち、湿気を追い出す

IMPRESSION

高品質オイルをライドに応じて使い分け

走るシチュエーションに応じてタイプを選べるフックスのチェーンルブ。まずはエブリデイルブ。軽すぎずベタつきすぎない絶妙な粘度でまさに適度な状態に保てる。チェーンフリクションを最低限に収めたいときはドライルブ。長期間はもたないが、ギリギリの低い粘度で軽く回せ、レース時にいいかも。そしてもっとも長くインプレしたのがウェットルブ。荒天時やロングライドなど、チェーンにとってヘビーな状況で使用してみた。かなり強力な油膜を作ってくれるようで、雨に降られた状態でも、ある程度の「潤滑」をキープしてくれる感じだ。粘度は高めでヌルヌルっとしたペダリング感触になる。フックスシルコリンの実力を引き出すために、3つのモデルはどれも塗布前にしっかりチェーンクリーニングすること、そしてよく振ること。

TESTER

［ 山口博久 ］

35歳から本格的にレースを再開し、ロードレース、シクロクロスで全日本選手権出場経験を持つ編集者

この性能の高さを見逃すな！ 進化型シマノチューブレスホイール

アルテグラレベルの高性能をあなたの手に

コンポーネントとともに、ホイールもディスクブレーキ対応商品を多数展開するシマノ。最上級のモデルからエントリークラスのモデルまで、幅広いラインナップをそろえるが、そのなかでもオススメしたいのがこの「WH-RS770-TL」だ。

アルミにカーボンラミネートを施したリムは、昨今少なくなった28㎜のローハイトで、ディスクブレーキ対応としても非常に軽量（1637g）に仕上がっている。レース用のデュラエースと比較してほどよい剛性にまとまっているため、どんな脚力のライダーにも扱いやすい。

実際に、国内プロロードチームの「チームUKYO」や「愛三工業レーシングチーム」もトレーニング用ホイールとして採用している実績をもつ。加速性や回転性能などの走りの性能を保ちながら、メンテナンス性や耐久性も高いので、毎日ハードに使えるのが強み。

チューブレスホイールとしても、現在の最新チューブレスタイヤ規格に対応しており、38㎜幅にまで対応。各社タイヤとの互換性にも優れ、脱着のしやすさや空気の抜けにくさにも優れている。

モデル名にはないものの、その実力はデュラエースに次ぐアルテグラクラスに位置しており、ヒルクライムやロングライド、ブルベなど多岐に活用できる。シマノの信頼性を形にした秀作ホイールだ。

ニップル穴をステンレステープ、外周をチューブレステープで覆い、シーラントも使用可能に。内幅23㎜で各社チューブレスタイヤに対応

BEST BUY POINT

「ディスクブレーキ対応」は現代のロードホイール界の基本。WH-RS770-TLに最適なグレードのローターは「SM-RT800 160㎜／140㎜」。ともに5159円（税抜）

IMPRESSION

オールラウンドに楽しめる高剛性ディスク対応モデル

前後重量が1600gほどと、軽量ヒルクライムモデルとまでは言い過ぎだが、その軽さと剛性の高さからレスポンスのいい走りが可能だ。安定した走りが特徴で、オフロードでも安心してコーナーを攻められる高剛性ホイール。ロードレースからシクロクロスまでオールラウンドにお薦めできる。さらにやや気圧を低めにしたチューブレスタイヤと組み合わせることで、ツーリングでは快適な走りが楽しめ、バイクパッキングによる多少の重量増も気にならないタフさをもつ。さらに推奨タイヤサイズは25Cから38Cまでと幅広く対応するので、細めのグラベル用タイヤでのツーリングとの相性もいい。グラフィックはグラベルバイクにもあるマット調のカーボン仕上げとなっており、ロードバイクはもちろんだが、グラベルバイクとのマッチングもいい。

SHIMANO

［シマノ］

問：シマノ自転車お客様相談窓口
TEL.0570-031961 https://bike.shimano.com

WH-RS770-TL

4万5523円（フロント／税抜）
5万3058円（リア／税抜）

対応ブレーキ：ディスクブレーキ　リム：カーボン＋アルミ　対応タイヤ：チューブレスレディー、クリンチャー　推奨タイヤ幅：700×25～38㎜　リム高：28㎜　リム幅：23㎜　重量：1637g（前後セット）

カーボンラミネートを施したアルミリム。スポークの接合部に対してわずかな隆起があり、軽さと強度を両立している。高級感のあるブラックでどんなバイクにも合わせやすい

このホイール用のオリジナルハブ。シマノ独自のカップ＆コーン構造で、滑らかな回転性能とシールド性能をあわせもつ。こちらもデュラエースに次ぐ性能をもっている

ディスクブレーキ&チューブレスのオールラウンドモデル

TESTER
【 山﨑理恵 】
ロード、MTB、ママチャリ、そしてそれぞれのフィールドをすべて走る編集部員。マルチに使えるアイテムが好き

BRYTON
［ ブライトン ］
問：フカヤ　www.fukaya-nagoya.co.jp

RIDER 860E
［ ライダー 860E ］

3万6000円（税抜）※ケイデンス・スピード・心拍センサー付属の「ライダー860 T」は4万5000円（税抜）

GPS：フルGNSS　ディスプレイサイズ＆カラー：2.8インチ＆フルカラー　本体サイズ：56×96×23㎜　バッテリー駆動時間：最長16時間　本体重量：128g　ほか搭載機能：世界対応無料ナビゲーション、タッチスリーン、オフラインナビゲーション、ルート案内、ワークアウト作成

左／サイコンとしての基本的な記録や計測はほぼすべて網羅。日本語表記にも対応　右／マップの精度が向上、ともなってナビ機能もさらに使いやすくなった。リルート機能が便利

抜群の操作性と機能 まるでスマホ！

タッチスリーン採用の最上位GPSサイコン

国内外のプロチームも使用するGPSサイコンブランド、ブライトンから「タッチスリーン式の高性能GPSサイコン」が登場。スマホに慣れた現代人にとって、指先での操作は非常に快適。また、世界対応無料ナビゲーションマップ、ならびにオフラインナビゲーションも搭載され、地図やナビに関する範囲や精度、モード数などの機能が格段に向上している。

タッチスクリーン画面はフルカラーで見やすく、ホーム画面やマップ画面での操作が直感的に行える。スワイプや拡大・縮小もスマホとほぼ同じ操作でOK。オフラインの状態でも、地図上に目的地や経由地のピンを置くだけでナビが開始でき、道を間違えたときも自動でリルートを行う。専用アプリでルートをダウンロードすれば、より細かく「最短ルート」、「走りやすいルート」といった選択肢も追加可能。サイクルツーリングがより楽しく、安全にできるようになった。

ワークアウト機能もこれまでのモデル以上に充実。インターバルトレーニングの種類別設定や目標値まで設定できるようになり、より効率的にトレーニングが行える。

地図が見やすくて操作もしやすい

BEST BUY POINT

ホーム画面からして非常に見やすい。タッチスクリーン式なので、一つひとつの操作がボタンよりも簡単。各種データ項目の並べ替えもラク

IMPRESSION
指先ひとつのスイスイ操作はノンストレス！

スマホと同じ感覚で触れられるので、ポン付けした状態からすぐに基本的な項目の設定や簡単なナビが使える。街中サイクリングや地方へのツーリング、さらにMTB乗りの私にとっては、山中でも心強いパートナーになってくれそう！　そして見やすさ。身体が疲れたり、まわりが暗くなったりすると、画面を見るのも触るのも小さなストレス。でもフルカラーでタッチスクリーンだからノンストレス。これが私のお気に入りポイント。スピードやケイデンス、心拍系センサー付きの展開もあるけど、トレーニング目的でなければ本体だけで十分足りると思う。ほかのブランドのサイコンと比較すると、機能は劣ることなく、価格だけが低く設定され、コスパも高い。

TESTER

【 浜田幸紀 】

ロードレース好きの編集部員。ジャパンカップにカンチェラーラが来た際に握手してもらったミーハーな面もある

IMPRESSION

肩ヒモとパッドがいい！　カンチェラーラと感覚を共有できる!?

昔サインをもらった「カンチェラーラ監修のビブ」というだけでテンションが上がる。元プロ選手監修というと、レース向けでハードな感じがするが、はいてみると太モモの締め付けがほどよく、パッドの量も厚過ぎず、薄過ぎず。極めてニュートラルで〇！　とくにいいと感じたのはビブのメッシュヒモ部分。軽く、薄く、涼しく、よく伸びる。さらに腰のやや上までサポートされている感覚もある。「ゴアウインドストッパーカップ」システム搭載のパッド前方は少し涼しく感じるが、これは夏本番になってから本領を発揮しそうだ。そして デザインもシックでかっこいい！　これが限定品として2万円以下？「買い」でしょ？

BEST BUY POINT

限定コラボのビブショーツ カンチェラーラ×ゴアウェア

ロードレースファンにとって「ファビアン・カンチェラーラ」の名はやはり特別だ。パリ〜ルーベ4度の優勝や、幾度ものTT世界選手権優勝、五輪の金メダル獲得など、その力強い走りは引退してなお記憶に残る。

　そんな彼のストーリーとゴアウェアの機能がクロスしたコレクションがこの春限定登場。

　全8モデルのなか今回クローズアップしたビブショーツは、ミドルクラスながら随所にカンチェラーラを感じるモデル。肩ヒモに刻まれた7つの名前は、現役時代のレースにおける彼の活躍を示す地名。全体に落ち着き、どこか高級感を感じるカラーリングも監修に関わる彼のセンスが詰まっている。

　ビブショーツとしてもゴアウェアの最新システムをしっかり備える。パッドフロント部に防風透湿素材のゴアウインドストッパーを採用し、前部からの風や内部の湿気に対してもしっかり対応する。

ファビアン・カンチェラーラ。現役時代、「剣闘士」と呼ばれた彼のインスピレーションが、製品作りに色濃く反映されている

上／パッド前にあるゴアウインドストッパーカップ。夏は涼しさを、冬は暖かさを与えてくれる有能システム　下／ポッジオやアーレンベルフなどの地名が肩ヒモにプリント。ファンなら「あのレースだ」とわかる！

GORE WEAR

［ ゴア ウェア ］

ピーアールインターナショナル　www.g-style.ne.jp

C5 CANCELLARA BIB SHORTS+

［ C5 カンチェラーラ ビブ ショーツプラス ］

1万7000円（税抜）

素材：ビブ・フルメッシュ素材　パッド：アドバンスシートインサート、ゴアウインドストッパーカップ　サイズ：S、M、L、XL

SHOES SELCTION 2020

**2020年のサイクリングシューズは、ロード用もMTB用も、
その他のモデルもこれまで以上に大きく進化し、個性的に！
正しいシューズの選び方をおさらいしつつ
次なる「あなたの足」を探してみよう！**

TEXT：猪俣健一／本誌　PHOTO：廣瀬友春／猪俣健一／荒木優一郎

新世代のサイクリング用シューズが勢ぞろい！

ショップでシューズを選ぶ＝自分の足を知る！

「サイクリング用シューズ」と一言で言ってもたくさんある。ロードバイク用やMTB用のビンディングシューズをはじめ、ツーリング用の柔らかくて歩きやすいモデル、さらにはビンディング機構のないフラットペダル用のシューズなど、その種類はじつはかなり豊富だ。しかしそのあまりの多さに悩み、迷い、あげく「勢いで買って失敗してしまった」なんてことも、じつはあるのではないだろうか？
　そんなシューズの正しい選び方についてワイズロード川崎店の後藤さんに聞いてみた。
「サイクリングシューズ、とくにビンディングシューズというのは、素材や構造において『一般的なシューズとは違いがある』ということを理解しておいたほうがいいと思います。実際、グレード（ソール剛性など）は理解しているのに、ラスト（型）や素材についてはあまり気にしたことがない……というお客様を意外と多くお見受けします」

教えてくれた人
ワイズロード川崎店
後藤悠介さん
非常に多くのウエアやシューズをそろえる川崎店において、深い知識と経験、そしてみずからも学ぶ姿勢で接客を行うスタッフ。スポーツシューフィッターの認定を受けている

「シューズを選ぶ際には、デザインやご自身の求めるスペックなど、サイズ以外の要素も非常に重要です。しかしビンディングシューズというものは、ほとんどの場合『長時間履くもの』なので、見た目とスペックだけで選んでしまうのはお勧めできません。サイズが合わない靴を履くことで不快感が強くなり、本来のパフォーマンスが発揮できなくなりますし、ケガを誘発する可能性さえあります」
　またショップでシューズを選ぶことの意義を後藤さんはこう語る。
「とくに初めての一足をお選びいただくのであれば、ビンディングシューズとはなんなのかを知る場として活用していただきたいです。靴の特徴からのアプローチだけでなく、お客様自身の足の特性を客観的にお話しさせていただき、そこからのアプローチで靴をセレクトさせていただく。これは店舗だからこそできる方法です。2足め以降も同様で、ビンディングシューズという特殊な靴のこと、そして足に対する知識と経験をぜひ私たちから聞き出してください。その結果、お客様のベストを選んでいただければいいですね」

POINT 1 やっぱり試すことが大事 たくさん履いてみよう！

ショップの強みはやはり実際に履けること。ネット通販ではできない「履き比べ」で、自分に合ったシューズが選べる。ブランドやサイズなど、在庫があれば気兼ねなく試してみよう。あたりまえだが、試着時の扱いはていねいに！

POINT 2 自分だけの判断ではなく アドバイスを受けよう！

一足履いてみて「別に痛くないし、これでいいだろう」で即購入。……悪いことではないが、少々もったいない。自分の足のことや、自分が買おうと思っているシューズのことを知る機会を逃すことになる。ショップスタッフは知識と経験をもったスペシャリストなので、質問されることで気づくこともあるはず。最終的なフィット感は自分で判断するべきだが、そこに至るまではしっかり相談したほうがいいだろう

POINT 3 「シューズだけ」じゃない アイテムも活用しよう

ショップにはたいていの場合、ブランノックと呼ばれる計測機があり、自分の正しい足のサイズ（縦幅、横幅）や左右差を測れる。また、別売りのインソールでその左右差を整えることもできる。ソックスとの相性やセットアップも大切だ

DMT

ディーエムティー

問：ミズタニ自転車 www.mizutanibike.co.jp

ニット素材を採用して足を優しく包み込む！

KR1

ニット素材が足を包むレーシングシューズ

2019年のロードレースヨーロッパチャンピオン、エリア・ヴィヴィアーニと共同開発したモデル。シューズ全体に縫い目のないニット素材を採用して、柔らかく足を包み込むフィット感を実現。ニットが伸び過ぎるのを抑制するためにインサートライナーで補強するとともに、側部には型崩れを抑える強化コーティングを施した。高剛性と軽さを追求したカーボンアウトソールによりペダリング効率も高い。

4万5000円（税抜）
■アッパー素材：3Dニット　■ソール素材：アナトミックカーボンソール
■サイズ：37、38、39～43（ハーフサイズあり）、44　■カラー：オレンジ、ブラック、ホワイト
■実測重量：511g（サイズ42）

インサートライナーを交差して配置することでニット素材の欠点である伸びすぎを抑えパワーロスを防いだ

ヒール部を短く狭くして快適性とフィット感を高めた。ボアIP1を採用し、ダイヤルで微調整が容易に行える

DMTのサイト

デザイン、マテリアル、テクノロジーの頭文字が由来のイタリアンブランド。職人の技術と最新素材を積極的にとり入れる製品開発が持ち味。すべてのシューズに共通するのが足を包み込む柔らかな履き心地で、アッパー素材を足底で縫う袋縫いの製法によって実現している。アジアに生産拠点を移すブランドが多いなかで、ヨーロッパの自社工場で一貫して生産してそのクオリティを維持している。

SH1

ハイブリッド素材で快適性とフィット感を両立

上位モデルのKR1でも使用されるニット素材の柔らかさと通気性が生み出す快適性に加えて、フィット感に優れるマイクロファイバーを併用したハイブリッドシューズ。カカト部分と甲側のベルトにマイクロファイバーを使用することで足の固定力を向上。クロージャーのボアダイヤルを2つ設けることで細かな調整を可能にした。アナトミックカーボンソールはKR1と同様の剛性指数をもち、パワーを効率よくペダルへと伝達する。

3万9000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：ハイブリッド3Dニット
■ソール素材：アナトミックカーボンソール　■サイズ：37、38、39～43（ハーフサイズあり）、44
■カラー：ブラック、ホワイト　■実測重量：509g（サイズ42）

カカトまわりと甲側のベルトにマイクロファイバーを用いることでフィット感と固定力を高めた

高剛性と軽さを両立したアナトミックカーボンソールにより、ハイエンドに匹敵するペダリング効率を実現

KR3

強化コーティングしたニット素材を採用

ニット素材のメリットである柔らかく足を包みこむフィット感を実現。アッパー全体に強化コーティングを施すことでニット素材の伸びを抑え、柔らかさを感じつつも全体的にしっかりとした履き心地に仕上げられた。上位モデルのKR1よりもヒール部分を長めとしたほか、フラット設計のインナーソールの採用により、多くのライダーに合いやすい特徴をもつ。通気性に優れたフルカーボンソールを採用し、長時間のライディングでも熱がこもりにくい。

3万5000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：ニット　■ソール素材：100%カーボンソール
■サイズ：37、38、39、40～43（ハーフサイズあり）、44
■カラー：ライトブルー、ブラック、ホワイト　■実測重量：447g（サイズ42）

強化コーティングを施したニット素材で、しっかりとした履き心地を実現。通気性にも優れる

あえて立体成型でないインナーソールを採用することによって、多くのライダーの足裏にフィットしやすい

LAKE

レイク

問：キルシュベルク www.kirschberg.co.jp

「本革」の優位性を生かした高品質シューズ

CX241

マーケット随一のアッパーボリューム 幅広・甲高の人が試すべき1足！

レイク、そしてあらゆるシューズブランドのなかでも、もっとも多くの人にフィットしやすいモデルのひとつ。アッパーの銀付き革は4分割され、2個のボアIP1ダイヤルにより前足部と甲まわりの締め付けを独立して行える。特筆すべき大容量アッパー設計で、幅広甲高の足で悩む人たちを救ってきた。アウトソールはレイクのカーボンソールのなかで最も低剛性ながら、ツール・ド・フランスにも投入されている「コンペティション」を採用。

4万5000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：フルグレインレザー　■ソール素材：フルカーボン　■サイズ：36～50（ハーフサイズあり）、39.5～46.5（一部サイズは取り寄せ）　■カラー：ホワイト、ブラック、ブラック／スカイブルー、スカイブルー　■実測重量：590g（サイズ42）

どんな幅広甲高な足でも、縦横にこれだけの広がりをもっているため、きちんとフィットする。CX241の特長だ

通常多くのブランドが合成皮革を採用するが、レイクの多くが本革製。足へのなじみを含め、高級感にあふれる

レイクのサイト

大量生産・大量消費を避け、あくまでも個人個人の足や用途に向けての靴作りを続けるブランド。専業にこだわり、ハイエンドなシューズを作り続けるその姿勢は、牛やカンガルーの本革素材を多く採用する点や、超幅広・甲高対応モデルを展開する点、熱成型サンプルレンタルキットを用意する点などに表れている。その貫かれたスタイルに支えられた多くの人が、ブランドのファンになっている

MX237 FLAT

ビブラム社のフラットペダル用ソール採用 ふだんの街履きとしても最適な一足

ボアダイアルを2つ使用したビンディング非対応シューズ。アッパーに牛革の最高峰「フルグレイン」を採用。ビブラム社製天然ゴムアウトソールが適度な硬度と優れたペダルへの食いつきを実現。もともとはMTBをフラットペダルで乗るためのモデルだが、実際はダイヤル式の便利なスニーカーとしての使用にオススメ。

ビブラム社がMTBフラットペダル用に開発したコンパウンドとソールパターンだけあり、ペダルへのグリップ力に優れる

MX237のなかでもひときわ個性的な「フェイドブルー」のみ、オイル加工したヌバックを採用。風合いや手触りも独特

2万2000円（税抜）
■クリート：なし　■アッパー素材：フルグレインレザー（フェイドブルーのみオイルヌバック）
■ソール素材：天然ゴム（ビブラム）　■サイズ：36～50（一部サイズは取り寄せ）
■カラー：ホワイト、ブラック、オレンジ、ブラウン、ブルー、カモフォレスト、レッド、シルバーカモ、フェイドブルー
■実測重量：620g（サイズ42）

MXZ200

使うほど味わいを増すタンニンなめし革使用 3シーズン活躍するサイクリングブーツ

そばにバイクがあってもなくてもキマる、カジュアルなSPD用サイクリングブーツ。-10°Cの氷点下環境でのペダリングと歩行、どちらの用途も想定した設計。伝統的なタンニンなめし革による高級感のあるアッパー内部にはたっぷり400gの3M断熱材を使用するが、NASAの調温素材「アウトラスト」を採用し、真夏以外は快適に着用できる。

オランダのエコー社のベジタブルタニング工法を経たレザーは、使うほどに味わいを増す。防水機能も備えた本革の魅力

非常にやわらかなタンの上部は寒さを防ぎながらも、黒のラインで屈曲し、足入れもしやすい。細かなこだわりが光る

3万7000円（税抜）
■クリート：MTB用2穴　■アッパー素材：フルグレインレザー
■ソール素材：ガラス繊維補強ナイロン、ビブラム製天然ゴム
■サイズ：36～50（一部サイズは取り寄せ）
■カラー：ブラウン、ブラック　■実測重量：1176g（サイズ42）

シューズだけでなく、関連アイテムでより高いフィット感を！

ポイントストレッチャー

母趾球や小趾球など、特定の箇所だけがキツイという人に。伸ばしたい所だけをピンポイントで伸ばす器具。合皮でもある程度効果を発揮する

3600円（税抜）

シューズシム

履いているシューズがわずかに大きく、足が安定しないときに使用するシム。3㎜、2㎜、1㎜厚のシム3ペアから選んで敷き、サイズ調整する

2500円（税抜）

MAVIC

マヴィック

問：マヴィックジャパン www.mavic.com/ja-jp

ライダーごとのベストが見つかるマヴィックシューズ

COSMIC ULTIMATE SL

/ コスミック アルチメイト SL

トップクライマーのための 超軽量レーシングシューズ

200gの超軽量を実現し、山岳ステージに臨む多くのプロライダーが使用するレーシングフラッグシップ。従来モデルよりも10g軽量化したエナジーフルカーボンSLRアウトソールの性能を生かすために、超軽量素材を組み合わせたアッパーのオーバーラップ構造を採用。最適なパワー伝達性能のみならず、足を包み込むようにフィットさせる快適性も兼ね備える。1㎜単位の微調整と素早いリリースが可能なボアIP1クロージャーシステムを装備する

4万5000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：ボンディング、メッシュ
■ソール素材：エナジーフルカーボンSLR　■サイズ：22 ～ 29㎝
■カラー：イエローマヴィック、ブラック、ホワイト　■実測重量：380g（サイズ27㎝）

超軽量エルゴサラウンドアッパーによる足の包み込みとアウトソールの高い剛性がパワー伝達をさらに向上させる

高剛性はそのままに、従来よりも10g軽量化されたエナジーフルカーボンSLRアウトソールを採用する

1889年に創業しホイールをはじめとした革新的なプロダクトを生み出してきたマヴィック。ライダーズエキップメントは2008年より展開を開始し、ジャンルを問わずあらゆるライダーに最適な製品を提供してきた。近年ではロマン・バルデ（AG2・ラモンディアール）の足元を支えるなど、世界最高峰のレースで活躍するプロ選手とのつながりも深い。

COSMIC ELITE SL / コスミック エリート SL

最大限の快適性を得た軽量ロードシューズ

レーサーに特化させることなく、多くのライダーが快適に走れるようにデザインされた軽量シューズ。ロングライドに対応できるよう、あえて硬すぎないカーボンコンポジットソールを採用しつつ、アッパーにはアルチメイトSLと同様の通気性と透湿性をもったシームレス構造の超軽量メッシュを採用。さらにつま先部分を丸みのある形状としたことで、サイズ面でのストレスも軽減し、多くのライダーに心地よくフィットする。

2万5000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：ボンディング、メッシュ
■ソール素材：60%カーボンファイバー　■サイズ：22 ～ 29㎝　■カラー：ブラック、ホワイト、トータルエクリプス、レッドオレンジ　■実測重量：467g（サイズ27㎝）

トップモデルと同じアッパーながら足先部分はベルクロを設け、小趾球部分にゆとりをもたせることもできる

先端部にバンパーを設けることで、降車時や歩行時などにシューズが受けるダメージを軽減した

SHIMANO

シマノ

問：シマノ自転車お客様相談窓口　TEL.0570-031961
https://bike.shimano.com

目的に合わせた最適なシューズをラインナップ

RC9T

パワー伝達に優れたトラックレーシングシューズ

ロード用レーシングシューズのフラッグシップモデルであるRC9をベースに、アッパーとクロージャーを強化することで、よりパワー伝達性を高めたトラック用モデル。ボアダイヤルはRC9の2つに対して、1つとベルクロを併用する方式に変更。ダイヤルをロープロファイル化することで空気抵抗を軽減した。トラック用としての位置づけだが、ペダリングに対するレスポンスを高めたいクリテリウムやタイムトライアルにも最適なモデルだ。

4万2000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：マイクロファイバー合成皮革、メッシュ　■ソール素材：カーボンファイバー コンポジット、TPU　■サイズ：36～48（39～43は、0.5刻みのハーフサイズあり）※ワイドタイプも同サイズを展開　■カラー：ブルー　■実測重量：514g（サイズ43）

RECOMMEND PEDAL

PD-R9100

デュラエースの名を冠した最軽量かつ高効率を実現するフラッグシップ。カーボンコンポジットボディーのワイドな踏み面を確保し、RC9Tとの組み合わせで最高のパフォーマンスを発揮する。

2万4520円（ノーマルタイプ／税抜）、2万4771円（プラス4㎜軸仕様／税抜）　■平均重量：228g

カカト部分に滑り止めを設けて保持力を向上。さらに素足での使用も想定して、内部にスキンガードを配置した

一体型のRC9とは異なり、タンを別途設けることで、足の保持力を向上させフィット感を高めている

シマノのサイト

SPD、SPD-SLペダルとともに、それに最適なシューズの開発に25年以上も力を注いできたシマノ。多岐にわたるニーズに対応した豊富なペダルラインナップと同様に、ライダーの用途やレベルに合わせたシューズを取りそろえる。プロも使用するハイエンドのロードレーシングからツーリングや通勤通学、歩行性を最大限まで考慮したシューズなど、目的に合わせて最適なものを選択することが可能だ。

RC5

1万8500円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：合成皮革、メッシュ、TPU　■ソール素材：カーボンファイバー強化ナイロン、TPU　■サイズ：36～48、40～44（ブルー）　■カラー：ブルー（限定）、ブラック、ホワイト　■実測重量：510g（サイズ43）

トップモデルの高性能を受け継ぐミドルレンジシューズ

RC9のテクノロジーを盛り込むことで高剛性と軽さを兼ね備えたミドルレンジシューズ。ソールとアッパーを一体構造とすることでダイレクト感と安定性を両立させた。さらに締め付け部分のオーバーラップを極力排除したサラウンドラップ構造とボアダイヤルにより、足全体を包み込むようなフィット感を実現している。

軽量カーボンファイバーで補強したナイロンソールを採用することで優れたパワー伝達性能を実現した

メッシュ素材のアッパーによりしなやかな履き心地と通気性を確保。長距離や高負荷のライディングでも快適性を失わない

RECOMMEND PEDAL

PD-R7000

ワイドな踏み面をもつ上位モデルの形状を踏襲したカーボンコンポジットボディを採用。レースやロングライドまで幅広く対応するシマノ・105グレード。

1万1769円（税抜）　■平均重量：265g

XC7

2万5000円（税抜）
■クリート：MTB用2穴　■アッパー素材：合成皮革
■ソール素材：カーボンファイバー強化ナイロン、ゴム
■サイズ：38～48（ワイドサイズのみ）、40～44（レッド）
■カラー：ブラック、レッド（限定）　■実測重量：689g（サイズ43E）

ツーリングにも最適なオフロードシューズ

しなやかなで通気性に優れたシンセティックレザーをアッパーに使用し快適性を追求したオフロードSPDシューズ。ペダリング効率を高めるためカーボンファイバーで強化したソールには、専用のミシュランラバーを配し歩行時のグリップ性能も確保した。MTBのみならずグラベルロードやツーリングにも最適なシューズといえる。

ミシュラン製ソールを採用し、グリップ力を強化。岩場や未舗装路でも安定した歩行が可能。MTBモデルとして重要な要素

ボアL6ダイヤルにより素早い微調整が可能。つま先側はパワーゾーンワイヤーガイドにより前足部をしっかりと固定できる

RECOMMEND PEDAL

PD-ES600

シマノSPDペダルで最軽量モデル。片面タイプで路面とのクリアランスも確保し、ロードバイクでの使用にも最適なSPDペダルとなっている。ロープロファイル、かつ幅広のプラットフォームによりパワーの伝達効率にも優れる。

9178円（税抜）　■平均重量：279g

SIDI

シディ

問：日直商会　www.nichinao.jp
フカヤ　www.fukaya-nagoya.co.jp

創業60周年を迎えた老舗実力派メーカー

SIXTY / シックスティ

最新テクノロジー投入の60周年記念モデル

シディ創業60周年を記念して誕生したハイエンドロードシューズ。軽量で素早い開放が可能な新開発のテクノ4プッシュシステムと、接合部の中にポリマー性のロックが噛み合う機構を設けたハイセキュリティベルクロを採用した。全体の重量もトップモデルであるショットよりも軽量化し、メッシュ素材を組み合わせたアッパーにより通気性も確保した。ヘビ柄のスネークのほか、黒系と白系の落ち着いたカラーリングなど合計7カラーをラインナップする。

4万2000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：マイクロファイバーテックプロ、メッシュ　■ソール素材：ヴェントカーボンソール　■サイズ：39～46（ハーフサイズあり）、47、48　■カラー：ブラック／ブラック、ブラック／ホワイト、ブラック／レッド、ブラック／ペトロール、スネーク、ブラック／ゴールド、ブルー／レッド／イリデセント　■実測重量：522g（サイズ42）

ベルクロが噛み合う部分にはポリマー性のロックも配置される。表面には60の文字がさりげなく刻まれる

新開発のテクノ4プッシュシステム。中央の赤いボタンを押すことで締め付けた状態から素早く開放される

シディのサイト

日直商会

フカヤ

1959年にイタリア北部のヴェネト州マゼールで創業したシディはサイクリングシューズとモーターサイクル用のブーツを製造する老舗メーカーだ。軽さを重視する風潮のなかで、履き心地を優先してさまざまな調整機能を備えた同社のサイクリングシューズは、数多くのトップ選手を勝利へと導いてきた。マゼールとルーマニアの自社工場のみの生産にこだわり、徹底的な検査を行うことで品質が維持される

GENIUS 10 /ジェニウス 10

ワイヤークロージャーに バージョンアップ

ミッドレンジの定番モデルとして多くのライダーに愛用されてきたジェニウスがさらに進化した。最大のトピックは、ラチェット機構を併用した3本ストラップから、微調整がしやすいワイヤークロージャーシステムへと変更されたことだ。さらに適度な柔軟性をもち、長距離を走った際にも疲労を軽減するカーボンコンポジット20ソールにより、快適性をさらに向上させている。

2万6000円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：マイクロファイバーマイクロテック
■ソール素材：カーボンコンポジッド20ソール　■サイズ：36～45（ハーフサイズあり）、46、47、48　■カラー：ブラック／ブラック、ブラック／グレー、ブラック／レッドフルオ、ブラック／イエローフルオ、ホワイト／ホワイト
■実測重量：564g(サイズ42)

ワイヤー式のテクノ3システムと幅広のソフトインステップクロージャーシステム4で確実な締め付けを可能にした

歩行時に滑りにくい素材を用いたヒールパッドは減ってきたら交換が可能。長期にわたって使用することができる

ALBA 2 /アルバ2

機能性を高めた エントリーモデル

イタリア語で夜明けを意味するネーミングのエントリーモデル。ワイヤー式のテクノ3システムと2本のベルクロによるクロージャーが、確実な締め付けと快適なフィット感を提供する。上位モデルのテイストを継承したデザインも魅力だ。日本人に多い幅広の足に対応したメガモデルや、女性用の足形を使用したウーマンモデルもラインナップして、多くのライダーをカバーする。

1万8800円（税抜）
■クリート：ロード用3穴　■アッパー素材：ポリテックス　■ソール素材：ミレニアム4カーボンコンポジットソール　■サイズ：36、37、38～46（ハーフサイズあり）、47、48、49、50　■カラー：ブラック／ブラック、ホワイト／ブラック、ホワイト／ブラック／レッド、ブラック／レッド　■実測重量：667g(サイズ42)

初級者でも操作しやすいダイヤル式のテクノ3システムを採用。2本のベルクロを併用し、確実な固定が可能だ

カーボンを配合して剛性と柔軟性を最適化したミレニアム4カーボンコンポジットソールを採用する

季節はもう春。サイクリングを楽しむのに最適なシーズンだ。さっそうと外を走りだす前にきちんと愛車のメンテナンスを行っていきたい。今回は本誌でもおなじみの坂バカサイクリスト、日向さんと正しいチェーンメンテをおさらいだ。使用するのはクレの自転車専用洗浄剤と潤滑剤だ！

「シーズンの始まりはやっぱりワクワクしますね。大事なヒルクライムやイベントレースの前にはメンテナンスが欠かせません！　とくに基本のチェーンメンテについては、なんとな〜く行うのではなく、いつも以上にていねいな作業をすることで、よりよい成績が得られるはずです。クレのケミカルは使用箇所や特性ごとに最適なモデルがあるので、その使い方をおさらいしつつ、春イベントへの準備を整えましょう！」

冬の間、ちょっぴりメンテナンスを怠けていた人も、日向さんと同じようにケミカルを手に取り、愛車と向き合ってみよう！

レース前にていねいなメンテナンスを！

PROFILE
日向涼子
女性サイクリストのなかでも屈指の坂バカ系モデルさん。そのせいもあって国内外の坂を上りまくり、レースにも多数出場。最近はツーリングルートのアドバイザーまで務めるマルチな自転車タレントとしても活躍

大事なレースやイベント前は
適剤適所でていねいなチェーンメンテ！

KUREの自転車専用ケミカルで完璧！

**「チェーンのメンテナンス、きちんとしていますか？
手抜きでパパっとすませちゃっていませんか？」　本誌でおなじみの日向涼子さんがKURE（クレ）の自転車専用洗浄剤&潤滑剤を使ってふだんよりもていねいにチェーンメンテナンスをしてみた。
レースやイベントなど特別な日の前に、この「ていねいさ」が大きな違いを生む。**

TEXT：本誌／日向涼子　PHOTO：荒木優一郎

WASH

洗浄はチェーンだけでなく、そのまわりまで！

チェーンだけを洗うのではなく、チェーンが触れる金属パーツもきれいにしておくのが大事。パーツクリーナーマルチはほかのパーツを傷めないので、広く吹きかけても大丈夫だ

チェーンリングだけでなく、スプロケットやプーリーのプレート&ジョッキープーリーもしっかり洗浄しよう。ここが汚れたままでは、結局チェーンにすぐ「汚れを戻してしまう」ことに

パーツクリーナーマルチ
1524円（税抜）

強力な洗浄力とジェット噴射で汚れを落とす。自転車パーツ用として金属のほか樹脂、電子パーツなどあらゆる箇所に使用可能。速乾性なので、拭き取りが不要

チェーンクリーナーによる洗浄はとにかく繰り返しが大事！　ウエスを添えながらジェット噴射で汚れを吹き飛ばしていけば、汚れの分解と除去をいっきに行える。拭き取りも同時に行う

右のように黒ズミや微細なゴミが張り付いたチェーンでは、自転車の性能を引き出すことはできない。左のようにきれいな状態を保つよう、ていねいな作業を心がけよう

チェーンクリーナージェット
1524円（税抜）

チェーンの洗浄と脱脂に最適。浸透力・洗浄力・ジェット噴射の3作用で頑固な汚れも細部まで速効で落とせる。防錆剤も配合し、洗浄後のサビの発生を抑制する

チェーンオイルはコマ一つひとつに滴下して奥まで浸透させよう!

長期間・高耐久なら「セミウェット」を!

すぐに浸透し性能を発揮する「ドライ」に対して、より長期間・高耐久なのが「セミウェット」です。雨にも強く、悪条件下のレースやロングライドにはこちらが向いています。メンテナンスの頻度もドライより少なくていいので、ふだん使いやトレーニング用にもオススメです!

チェーンルブ セミウェット

1524円(税抜)

圧倒的な潤滑力と耐久性をもち、ドライよりも長期間効果を発揮し続ける。チェーンへの付着性もよく、飛散しにくいのが特徴。ベタつきも少なく汚れにくい

1/まずはチェーンオイルを10回ほど振って、中の成分を均等に混ぜ合わせよう　2/注油の基本はチェーンのコマ一つひとつに確実に滴下していくこと。表面に塗るのでなく、チェーンの内側まで浸透させるのが大切だ　3/5~10分ほど待ってから手でクランクを回すことでチェーンのローラー部分も回転し、より効率的にオイルが浸透する。あとは余分なオイルを軽く拭き取れば完了だ

チェーンルブ ドライ

1238円(税抜)

高い浸透力でチェーンの奥まで届き、摩擦抵抗を低減。スムーズな走りを持続させる。潤滑だけでなく、水分や汚れ、ホコリなどの付着やサビの発生を防ぐ効果もある

Hinata's IMPRESSION

チェーンの「離れ」のよさを体感! きれいになれば安心&いとおしさUP

「ホコリやチリが油と絡まると、チェーンの抵抗が増える感覚があって、とくにシフトチェンジの際に感覚がもっさりするというか、チェーンの離れが悪い気がします。でもクレの自転車ケミカルでキレイに洗浄&注油をしてあげると、その離れがスムーズに。力のかかりも向上し、気持ちよくペダリングできます。またチェーンリングとスプロケットもチェーンにかかっていて、摺動抵抗に影響を与えているので、こちらもきれいに。メンテナンスは物理的にパワーを上げるために大事だけど、じつはメンタル的にも大切。きれいにすることでレースでは安心材料になるし、さらに愛車をいとおしく感じますね」

さらに詳しいアイテムの情報や使用方法に関してこちらへ!

問:呉工業

www.kure.com/speed

世界遺産、絶景、温泉、グルメ

「サイクリング王国わかやま」を走る！

**サイクリストに優しい環境がそろっている「サイクリング王国わかやま」。
訪れるたびに増えていくサービスや施設、そして、新しい出会い……
和歌山の自転車文化の成長はこれからもとどまるところを知らない！**

TEXT：山崎理恵（本誌）　PHOTO：井関信雄／廣瀬友春／宮田幸司／荒木優一郎
提供：和歌山県観光振興課

何度でも走りに行きたくなる

和歌山にはWAKAYAMA800の愛称で呼ばれる約800kmにもおよぶサイクリングロードと、約260カ所もの「サイクルステーション」、さらに約60カ所の「サイクリストに優しい宿」がある。

「サイクリング王国わかやま」を掲げ、ここ数年で自転車文化が一気に発展した和歌山県。

国内外から熱い注目を集める世界遺産「高野山・熊野」をはじめ、豊かな自然を感じながら走れるコースが満載で、日本の夕日百選、日本の朝日百選に選ばれた絶景ポイントも多い。さらに海の幸や山の幸など、「和歌山にないものはない」と言われるほど、食材も豊富だ。自然を楽しみながら走るサイクリングは、おいしい食ととても相性がいい。

約800kmもサイクリングロードがあるので、脚力や時間に合わせて楽しいさまざまなコースを作ることができる。また一年をとおして温暖で、いつでもサイクリングを楽しめる。

「サイクリストに優しい空港」の南紀白浜空港へは東京から約70分。高速道路やフェリーも合わせると関西地方や中国・四国地方からのアクセスもいい。

モデルコースやアクセス、そのほか詳細は付録の小冊子に掲載中！　一度は走りたい和歌山、一度走るとまた走りに行きたくなる和歌山へ、今年も走りにいこう！

1／熊野那智大社へと通じる熊野古道「大門坂」 2／県内のサイクリングをもっと楽しくするモバイルスタンプラリー 3／和歌山のラルプデュエズ、千葉山（せんばやま） 4／高野山のヒルクライムは大門の前で記念撮影がサイクリストの定番 5／日本一のみかんの産地、和歌山。ジュースも絶品 6／約850mにわたり海中にそびえ立つ奇岩群、橋杭岩 7／新鮮な魚が味わえる 8／黒江や湯浅など、趣ある古い町並みも多い 9／円月島の真ん中に空いた穴に太陽がおさまる姿の写真を、インスタにあげる人も多い

WAKAYAMA800の情報はウェブサイト、facebook、付録の小冊子で掲載中！

コースや詳細情報をウェブサイトでチェックしよう！

サイクリング王国わかやま　検索

web

facebook

公式facebook公開中！

CHECK!

詳細は付録の小冊子に掲載！

和歌山の最新サイクリング情報が詰まった小冊子

玉島の町並み／旧柚木家住宅

沙美海岸

岡山の自然は、どこか温かみがあってとにかく優しい！ おだやかな海、山、川。四季折々に変化があって自転車を走らせる喜びが全身で実感できますね。ライドの合間には笠岡ラーメンや伝統の和菓子、ジェラートなどご当地グルメも充実。優しい自然に包まれながらロードバイクで思いっきり駆けめぐる！ 食の愉しみもたっぷりです！

宮澤崇史（みやざわたかし）

元プロロードレーサー。アジアチャンピオン、北京オリンピック代表を経て、32歳で「全日本選手権ロードレース」に優勝。34歳で世界最高カテゴリーの名門プロチームに所属。現在、ヒンカピー・リオモベルマーレ・レーシングチーム監督。レース解説、若手選手の育成・指導、社会貢献活動、講演会など、多彩な分野で活躍中。

Hareiro 02 Cycling

備中ぐるり歴史探訪ルート

四季折々の景観が愉しめる
瀬戸内の山海ロード。
歴史と文化が息づく玉島から
花が咲き誇る笠岡干拓地、
そして大名行列の
宿場町として栄えた矢掛まで、
岡山県南・県西の魅力を
満喫できます。

- 玉島の町並み
- 沙美海岸
- 道の駅 笠岡ベイファーム
- 矢掛の町並み
- 美星天文台

道の駅 笠岡ベイファーム

笠岡ラーメン
鶴亀

笠岡ジェラート工房happy

矢掛の町並み／佐藤玉雲堂

矢掛の町並み／旧矢掛本陣石井家

本場ヨーロッパの走り!!
瀬戸内海をバックに駆け抜ける
宮澤さん、ホントカッコよかった！

美星天文台

＼ 今すぐチェック！ ／

「ハレいろ・サイクリング OKAYAMA」

**8ルートの
詳細はHPへ！**

https://www.okayama-kanko.jp/hareiro-cycling/

広〜い
オリジナルカプセル!
職人による手作り!

天然温泉付き進化系カプセルホテル

しまなみ温泉 喜助の宿
CABIN HOTEL & SPA

しまなみ海道の起点、今治駅から徒歩1分!
サイクリストが泊まりたくなるサービスが満載!!

TEXT：山﨑理恵（本誌）　PHOTO：キスケ

サイクリストの聖地、しまなみ海道。この2〜3年でドミトリータイプのホテルが増えている。そんななかでも注目は、しまなみ温泉　喜助の宿。年間1万人以上のサイクリストが利用、日本一サイクリストが集まる温泉として2年連続バイシクルクラブで認定されたしまなみ天然温泉　喜助の湯の3階に、進化系カプセルホテルが2020年2月にオープンした。

ベッド数は30床。全室に三次元スプリング構造の最新ベッドマットを採用。枕も自由に選べ、サイクリングで疲れた身体を癒やし、安眠に導く。

宿泊特典は9つもあり、地下1000メートルから湧き出た天然温泉、岩盤浴、最新マッサージチェア・有料ラウンジ、ソフトドリンク飲み放題、最新コミック1万冊、高速Wi-Fi・レンタルサイクルがすべて無料で利用できる。

サイクリストにうれしいのは、しまなみ海道の起点、今治駅から徒歩1分の立地に加えて、140台ある無料駐車場、大切なロードバイクを1台ずつ格納できる自転車ロッカー、コインランドリーの完備。チェックインは15時から翌朝10時となんと最大滞在時間は19時間。とてもゆっくり館内で過ごすことができる。

Data

しまなみ温泉喜助の宿
愛媛県今治市
中日吉町1丁目2-30
TEL.0898-22-0026
https://kisuke.com/
yu-imabari/capsulehotel

料金

1泊 **3,400円**（税別）〜
チェックイン15:00　チェックアウト翌10:00

宿泊のほか、なんと天然温泉・岩盤浴・サウナ利用ができる。しかも滞在中は、利用可能時間内であれば何度でも利用可能　※料金は曜日やシーズンによって多少の変動あり

※料金は曜日やシーズンによって多少の変動あり ※温泉・サウナは24:00〜翌6:00、岩盤浴は23:00以降、清掃のため利用できない

予約

❶ インターネットから予約する

「公式ホームページ」から予約ができる。部屋のタイプ、素泊まりや朝食付きなどプランを選んで予約しよう！

公式ホームページ
https://kisuke.com/yu-imabari/capsulehotel

❷ 電話で予約する

電話でも予約を受け付けている。予約のほか、問い合わせもていねいに案内してくれるので安心して利用できる。

TEL.0898-22-0026

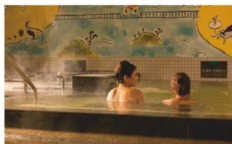
❸ 直接来店

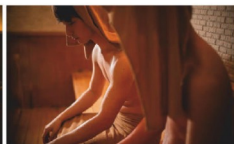
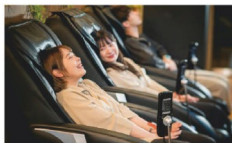
予約しなくても利用できる。今治にもう一泊したい！とか悪天候で翌日に帰宅！など急な予定変更のときにはぜひ！

サイクリストにとって、うれしいポイントが全部ある！

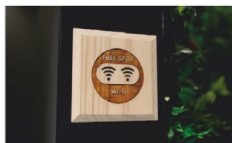
Point

無料で使える宿泊特典は9つもある!!

①西日本最大の巨大な高濃度炭酸風呂など浴槽は10種類以上！　②5種類の天然石による岩盤浴　③フィンランド式サウナ。焼けた石に水をかける自動ロウリュサービスが1時間毎に開催　④最新マッサージ機で身体をほぐす　⑤人気コミックが勢ぞろい　⑥挽きたて珈琲と紅茶が飲み放題　⑦高速Wi-Fi完備。フリーPCも2台完備　⑧ゆったりくつろげるラウンジ　⑨本格Eバイクレンタルも開始（Eバイクは有料）

①温泉入り放題

②岩盤浴利用し放題

③フィンランド式サウナ

④最新マッサージ機無料

⑤最新コミック1万冊読み放題

⑥ジュース飲み放題

⑦高速Wi-Fi完備

⑧ラウンジ利用無料

⑨レンタルサイクル無料

Point 2

サイクリストに優しい施設が充実!!

⑩自転車ロッカー

⑪コインランドリーも完備

⑩一台ずつ格納できる安心の自転車ロッカー。シューズやヘルメットも置ける　⑪全自動で乾燥までできるランドリー　⑫サイクリングで疲れた体をしっかりとほぐしてくれる。アカスリコースもあり

⑫手もみ処「癒和」

Point 3

そのほかにもうれしいポイントがある！

⑬テレビ付リクライニングチェア

⑭キャッシュレス対応

⑬極上のマットソファーでリラックスして利用できる　⑭自動販売機や飲食店など、リストバンドで館内はキャッシュレスで利用可能　⑮瀬戸内の食材を使った郷土料理などを提供している

⑮お酒とごはん処「八兵衛」

BiCYCLE CLUB LABORATORY

BC LAB

**スポークは引っ張られているだけなのか？
ここではただの細い鉄線が、
ホイールを支えている仕組みを
スポーク1本の動きから解析した。**

TEXT：山口博久　PHOTO：管洋介

Theme

引っ張られているだけなのか？ スポークの働き

PROFILE
田中良忠

サクラサイクリングが代表。自転車好き高じてみずからパーツブランドを立ち上げたエンジニア。「純粋にエンジニアリングを極めたい」がモットー
www.sacra-cycling.com

PROFILE
管洋介

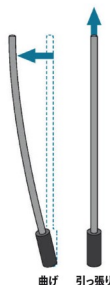
本誌でもおなじみのインプレライダー。スペインをはじめ世界各国でのレース経験をもつ。現在アヴェントゥーララサイクリングの選手兼監督を務め、BCラボではライダー担当

PROFILE
本誌山口

35歳からレースを再開した、レース好きの本誌編集部員。45歳のいまでもロード、シクロクロスレースに参戦しており、自分が少しでも速くなるために、知識を吸収している

じつは今までホイールのテストを繰り返してきたが、ホイールのなかでスポークにどんな応力がかかっているのか？　感覚的にはわかったつもりでいたが、全体像がはっきりとみえていなかった。

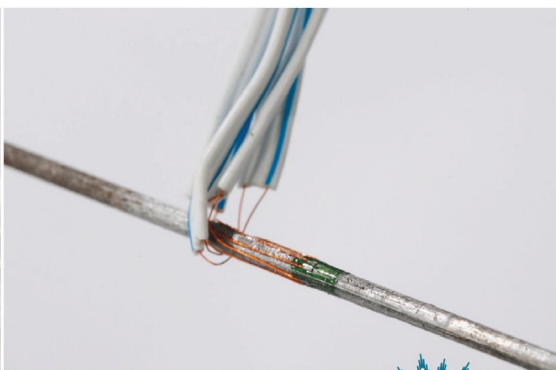
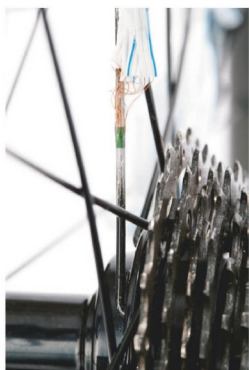
「スポークの役割は、つねにリムをハブに引っ張り続けているだけです。古典物理学の世界ではあたりまえですが、いままで実験したことがありません。ホントにそうか知りたくありませんか？」とサクラサイクリング代表の田中良忠さんから提案があった。

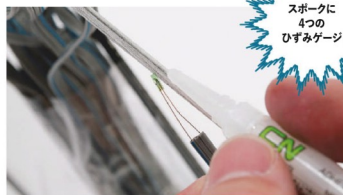
ホイールが回転するとスポークが曲がるイメージがあるが、実際には引っ張られているだけ。今回これを実験で証明

スポーク1本の働きがわかれば、ホイール全体にかかる応力もわかってくる。さらにスポークにかかる力がわかれば、どんな素材を使えばいいかも見えてくる。

そこでBCラボではこのスポークの働きについて実験。

まずはスポークに取り付けられる極細のひずみゲージを入手。さらにこのひずみゲージを1本のスポークに対して4カ所、4つずつのひずみゲージを取り付け、ホイールに受信機とともにセットすることにした。

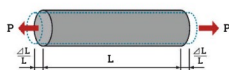
実験機材

1 ひずみゲージを取り付けたホイールを用意

「今回の実験では、スポークが引っ張りにだけ使われるのであれば、横方向への曲げる力が働いていないはず」。この仮説を証明するため、1本のスポークの1カ所について、断面からみたら約90度ずつに4つのひずみゲージを取り付け、スポークのどの方向に力が加わっているかを調べた。たとえば、引っ張られているだけならば、4つのひずみゲージが同じ値で引っ張られる。もし、スポークに曲げる力が加わっていれば、縮むところと伸びるところが発生するため、4つのひずみゲージ値が異なる値を示すからだ。

スポークに
4つの
ひずみゲージ

Check!

ひずみゲージとは？

物質には圧縮すると電気が通りやすくなり、引っ張ると電気が通りにくくなる特性がある。これで圧縮と引っ張りがわかる。今回は極細のものをスポークに取り付けて実験した

$$\varepsilon = \frac{\Delta L}{L}$$

ε：ひずみ
L：材料の初めの長さ
⊿L：外力Pによる変化分

スポークにはつねにテンションがかかっている。ここでは、スポークにかかる力の方向を調べると同時に、そのテンションの変化をひずみゲージで調べることにした。

実験項目は実際に乗らない静止状態で、空転、トルク再現、サドル荷重、左右荷重の4つについて計測した。さらに実際に乗車データも集めてみた。これにより乗車時にどんな力が加わっているかを調べることができる。

実験方法はひずみゲージをあらかじめ、4カ所×4点、合計16カ所に貼り付けておき、計測ごとに受信機につなぎ換えて計測し、データをパソコンにダウンロードした。

2 静止状態と実走でスポークのひずみを計測

引っ張りだけなら
4点のデータが一致

曲がるなら
4点のデータが不一致

4つのセンサーのグラフが一致すれば◎

スポークが曲げられずに、引っ張られるだけなら、左の応力解析イメージのように均等に力が加わることになる

ひずみゲージのデータから4つのデータのずれを比較する

今回の実験では、1カ所に取り付けた4つのひずみゲージの値を比較する。この4つのグラフが大きくずれなければ、スポークは曲がっていないことになるからだ

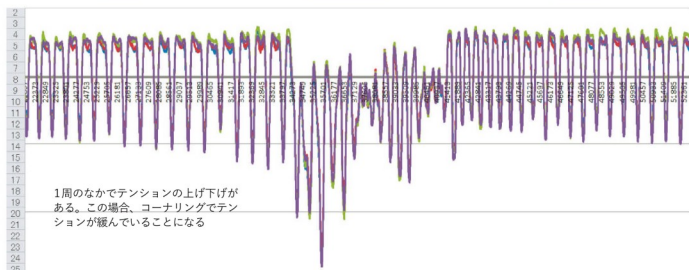
1 実走状態で比較

実際の走行状態では、駆動、コーナリング、空走の3つのときのデータを計測した。縦軸はテンションの変化を示すので、周期がわかるデータが得られた。これはホイールが1周するなかでテンションが変化するからだ

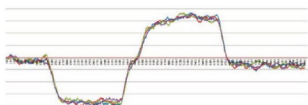
駆動時

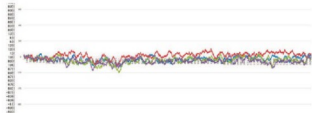
コーンリング時

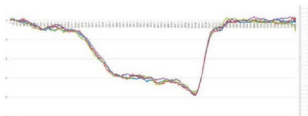
空走時

1周のなかでテンションの上げ下げがある。この場合、コーナリングでテンションが緩んでいることになる

実走時にどんな動きがあるかを予想し、静止状態でのデータをとってみた。例えば、左右荷重ではコーナリングを、トルク再現では駆動時と同じようなひずみが生じているかを確認することができる。

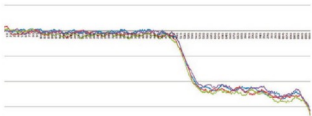
左右荷重

リムを右に押すと、スポークテンションが下がり、逆に左に押すと高くなる。グラフからもテンションの上がり下がりが見てわかる。この際にも4つのデータがばらけていない

空転時

空転時ではほとんどリムに力が加わっていないため、センサーや受信機の重量の影響がどれだけ出るかを確認するために行った。値が小さく、無視できるレベルだった

サドル荷重時

サドルに荷重したときのひずみを計測。スポーク位置は接地点にセットしたため、テンションが緩んでいることがわかる。4つのデータはほとんどバラけなかった

トルク再現時

計測するスポークを接地点の反対位置にセットし、ブレーキをかけ、ペダルを踏むことで、トルクをかける状態を再現してみた。トルクをかけるとテンションが下がることがわかる

結論

スポークは引っ張りだけに使われていた

実験の結果からスポークの動きは、4つの地点でつねに引っ張りだけ使われていることがわかった。

このホイールではスポークがつねに100～120kgfの力で引っ張られていることになる。このテンションがかかっているのがグラフ上の基準0になる。

そして、ライダーが乗車すると、その分ホイールのテンションが全体的に上がることになる。ただし、接地点にスポークが来たときだけテンションが下がる。

ちなみにスポークにはどれだけ余裕があるのか？

ライダーが170㎜のクランク、ギヤ52×27Tを使い、1500Wのパワーで踏んだとしても、スポークにかかるテンションは38kgf。スポークの引張を足して158kgf、2㎜のプレーンスポークだと493MPaとなる。いっぽうP107の表にあるようにステンレススポークの許容引張強度は1600MPaと、余裕があるのがわかる。

4カ所とも加わった力は引っ張りだけ

計測したスポークは駆動で緩む側に働く

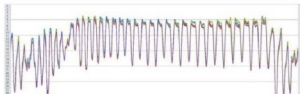
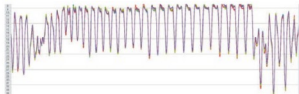
今回計測に使ったスポークは駆動の際にテンションが下がるフリー側のスポークで計測した。またスポークがほかのスポークが干渉しないように、組み直して実験した

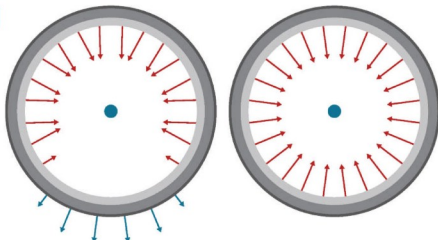
4点ともに4つのセンサーのデータが一致

1本のスポークに対して、4カ所について計測した。ハブの付け根から順番にリム側へ向かって、①②③④とし、それぞれの結果を見ると、4つのひずみゲージが同じ方向に引っ張られていることがわかる

① ハブに近いひずみゲージ

② ハブから2番めのひずみゲージ

③ ハブから3番めのひずみゲージ

④ リム側のひずみゲージ

スポークテンションの変化イメージ

ホイール1周のデータをみると、リムにかかるテンションが下のように変化したことがわかる。荷重がかかっていないときは常にハブに向かって引っ張られ、回転しているときには接地点でテンションは下がった。

リムにかかるスポークのテンションをイメージしたイラスト。つねにスポークは引っ張られている。接地点では緩むことになる。スポークは使ってなくても疲労していく

考察

すべてのスポークは駆動トルクを均等に分担している

計測に使ったスポークは駆動時にテンションは緩む方向になるが、逆にテンションが上がるスポークもある。もし、スポークに曲げる力が加わっていれば、局所的にテンションが変わることになる。なのでどちらのスポークも、駆動によるスポークへのテンションは360度一定で、局所的に高くなるということはないこともわかった。

COLUMN

スポークは引張りに強いカーボンが理想的

スポークが引っ張りだけに使われているということは、スポーク素材の強度と剛性がそのままホイールの強度、剛性に影響するといえる。これはあくまでも重量に対する比強度や比剛性で考えると同じ重量ならザイロンやカーボンでスポークを作るほうが有利になる。ただしこれは剛性や強度の話であり、空気抵抗などの影響は考えていない

	材質	密度［Mg/m³］	引張強度［MPa］	比強度	弾性率［kN/mm²］	比剛性［MPa］
チタンスポーク	15-3-3-3	4.8	705	147	90	18.8
	6AL4V	4.43	895	202	110	24.8
ステンレススポーク	SUS304	7.93	1600	202	193	24.3
アルミスポーク	A7075-T6	2.81	570	203	71.6	25.5
ケブラースポーク	Kevlar® 119	1.44	3100	2153	54.7	38.0
	Kevlar® 49	1.45	3000	2069	112.4	77.5
ザイロンスポーク	AS	1.54	5800	3766	180	116.9
	HM	1.56	5800	3718	270	173.1
カーボンスポーク	T700	1.8	4900	2722	230	127.8
	T1100	1.79	7000	3911	330	184.4

栃木県 ▸▸ 大田原市

ちょっとセレブなワンデイツーリング

**編集部員モチがちょっと贅沢なツーリングに行ってきた。
場所は那須高原の南、大田原市。美しい丘陵地は超穴場スポットだ!**

TEXT & PHOTO：山﨑理恵（本誌）　MAP：オゾングラフィックス

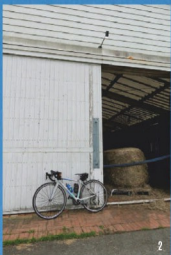
ロードバイクで気持ちよく上ったり下ったりして、ちょっとぜいたくなランチをして、また少し走って帰る……そんなざっくりとしたプランを具体的にしてくれたのが、「おおたわら丘ポタ」というイベント。栃木県の大田原市サイクリング協会が主催し、ロードレースチームである那須ブラーゼンがコース監修をしている。

大田原市は避暑地として知られる那須高原の南にある町で、自然豊かな丘陵地帯が広がり、牧場や乗馬場が点在している。イベントには参加できなかったけれど、これはちょっとぜいたくな一人旅にはよさそうなコースだ。

事前にネット検索をしていると、「那須野ヶ原ファーム」のファームランチは予約制とあった。予約するくらいなのだから、きっとすてきなランチが待っているはず!と即予約をした。

東京から東北新幹線で1時間ちょっとで、那須塩原駅に到着。県道113号からスタートとしている湯けむりふれあいの丘へ向かった。

県道113号に入ると、さっそく田園風景が広がる。空も広くて平坦な道はとても気持ちいい♪スタート地点にも着いていないのに、こんないい景色を走ってしまっていいのだろうか?と思ってしまう。

さらに今回のロードバイク、ディゾはひと踏みするとタイヤがギュンと前に進んでくれるような感じで、平坦が続く道やちょっとした上りにはぴったりだ。

違う季節にまた走りに行きたい！

1／グリーンシーズンもいいけれど、秋の収穫シーズンは黄金の田んぼになるんだろうな～　2／馬小屋ものぞける。オーナーもサイクリストだったそうで、サイクリストフレンドリーな場所　3／看板も非日常を感じさせてくれる

那須野ヶ原ファームのレセプションルーム

1・2／季節の野菜をたっぷりと使用している。メインは魚や大田原牛などもある。要予約。当日予約もあり。那須野ヶ原ファーム www.nasu-farm.jp

のどかな風景と すてきな料理を堪能！

いつもよりゆっくりと景色を楽しんで走るつもりが、ついついいいペースで走ってしまった。

湯けむりふれあいの丘からはダウンロードしたGPSデータが案内してくれる。スタートから気持ちいい丘陵が続いて、田畑や小さな林の間を抜けていく。こいでいる感覚もなく、アップダウンを進んでいくのも心地いい。

田園風景と林の間を抜けると、草木が生い茂る山の横にある川沿いの道やグラベルロードなど、景色や道の変化があって楽しい。見上げると、鳥が風に任せて雄大な空に浮いているかのように飛んでいる。

ちょうどよくライドして、那須野ヶ原ファームに到着。奥のほうまで自転車で入ってみると、けっこう急な坂道があったり、馬に注意という看板や柵、広大な牧草地や馬が通るオフロードなどがあった。ヨーロッパ貴族の別荘のような、映画のセットの中にいるような、どこを見渡しても絵になる場所だ。

ランチはコースランチにしていた。乗馬場があり、一人でランチをしている人も多く、一人旅のランチとしてもいいレストランだった。出されるコース料理はカラフルで、味はもちろんおいしい。ビーツや高原野菜を使った前菜は、味の強い野菜にぴったりのドレッシングがかかっていて、ボリュームもある。サラダ好きの私としては、この前菜とパンだけでも十分満足してしまう。メインに選んだ鴨のローストは、パリッとした皮とジューシーな鴨肉が美味。こちらも食べ応えがあるのに、もっと食べたくなるほど。

一日中自分のペースで走って、牧草地を眺めながら、フルコースランチ……なんともセレブな気分になれるワンデイツーリング。仲のいい女友達を誘って、また行きたい！

川と田んぼの間にあった古い止水機。けっこう大きいのは、田んぼの大きさに比例しているのだろう

右上／舗装されていない道、グラベルロードがコース内にところどころある　左上／快晴！どんな道もリズムよく進める。この日の最高気温は19℃、最低気温は8℃くらい。長ソデのアンダーに夏用ジャージを着用。ウインドブレーカーも着ることなく、最高のツーリング日和！

ROUTE MAP

コース自体は32㎞、那須塩原駅から自走すると約50㎞。ランチも帰りもゆっくりできるいい距離だった

1／振動吸収性をアップする湾曲したシートステー　2／ペールトーンのカラーリングは女性好み　3／フレームカラーに合わせたデザインのカーボンボトルケージも付属

1 DIZO（ディゾ）

EOS

29万8000円（フレームセット／税抜）　45万8000円（完成車／シマノ・アルテグラ／税抜）
問：シックスコーポレーション　https://dizobike.jp

30年以上、世界のトップブランドとカーボンバイクの共同開発を行ってきたAIM社。同社が満を持してリリースしたオリジナルブランドのディゾは、あらゆるテクノロジーを踏襲。オーダーメイドのような乗り心地を実現している

上りも平地もグングン進む！

BIKE よく走る女性専用設計のフルカーボンロード

1／レベレイトデザイン・シュリュー　9150円（税抜）。全3色。大型サドルバッグのなかでは小さめの3ℓ。小さいフレームでも後輪に擦ることなく装着が可能。1泊2日くらいならこれでOK　問：オルタナティブバイシクルズ　www.alternative-bikes.com　2／着替え（長ソデのアンダーウエア）　3／替えチューブ　4／携帯工具　5・6／パンク修理セット（パッチ、CO²ボンベ、インフレーター、タイヤレバー）　7／ウインドブレーカー

1／レベレイトデザイン・フィードバッグ　9150円(税抜)。全4色。ハンドル、ステム、フォークの3点固定。補給食やモバイルバッテリーなど、すぐに取り出せるものを入れる　②〜⑤のアイテムにプラスして、コンデジも収納できるほどけっこう容量がある　問：オルタナティブバイシクルズ　www.alternative-bikes.com　2／充電コード　3／モバイルバッテリー2個　4／財布（保険証、クレジットカード、郵便局カード、小銭）　5／鍵

LE CALENDAR

17

道端カレンの自転車カレンダー

シーズンイン前に交換したいチェーン

「そろそろチェーン交換しないといけないって言われました」というカレンさんがチェーン交換にチャレンジ。シーズンが始まる前に、みなさんチェックしましょう。

TEXT：山口博久（本誌）PHOTO：廣瀬友春
衣装協力：パンダーニ https://pandani.jp/

PROFILE

道端カレン

トライアスロンをきっかけにロードバイクに乗り始める。ローラー台でトレーニングメニューをこなすアスリート。初回から連続してツール・ド・東北のアンバサダーを務める。2019年に8代目自転車名人に就任

はじめてのチェーン交換を体験しました

KAREN'S CYC

PROFILE
小畑郁
なるしまフレンド（www.nalsimafrend.jp）に20年以上勤務するベテランメカ。多くのプロ選手からの信頼される存在。自身も選手として活動、Jプロツアーで走る

トラブルが起きる前に交換です！

Step 01

チェーンの交換時期を知る

「チェーンリングの擦り減り具合いからして、カレンさんけっこう乗ってますね？」という小畑さんの質問に、「ローラーばかりですが（笑）。じつはチェーンもまだ交換したことないんです」というカレンさん。ここではチェーンの消耗度を示す、「プレートとピンのすきまにより生じる伸び」をチェックしていこう。各社からチェーンチェッカーが販売されており、摩耗によってどれくらい伸びているかを調べられる。ロードバイク用チェーンであれば基本的に各社の規格は同じで、ノギスで長さを測っても伸び具合いがわかる。ただし、チェッカーを使ったほうが簡単だ。

チェーンの摩耗を確認

シマノの場合、チェーンの表（バイクチェーンリング側から見えるほう）に刻印があり、ここでも摩耗していることがわかる

POINT

POINT

チェーンチェッカーで長さを確認

パークツールCC-2チェーンチェッカー。本体裏のピンをチェーンのローラーの間にはめ、スイングアームを押して計測。交換の目安は0.5〜0.75%

0.5〜0.75%伸びたら交換しよう

Step 02

古いチェーンを外す

チェーンの外し方には2通りある。ここで紹介するチェーン切りを使う場合と、コネクトリンク（P115で紹介）を外す場合だ。ここでは専用工具であるチェーン切りを使う作業を紹介する。チェーンはプレートとプレートをピンを圧入してつなぐ構造になっている。そこで、ピンを工具で押し出すと切れる。チェーンにチェーン切りをセットし、ピンに矢（チェーン切りのピンの押し出し部分をそう呼ぶ）を押し当て、あとはハンドルを回して押し出していくだけだ。ただし、矢は当てる場所を間違えると折れることがあるので注意しよう。

矢をピンに押し当てる

1／矢がピンに正確に当たっているかを確認し、あとはハンドルを回すと、矢が押し出される　2／これでチェーンは切れる。ピンが押し出された状態

COLUMN

用意する工具

ここで用意するものを紹介する。①チェーン切り　②コネクトリンク外し工具　③チェーンチェッカー　④コネクトリンク　このほかにニトリル製の手袋があると手が汚れない

チェーンをディレイラーに通す

古いチェーンを外し、新しいチェーンに交換する。チェーンをディレイラーやチェーンリングにどう通すかが、今回の作業のポイントとなる。一般的にはフロントチェーンリング、フロントディレイラーのケージにチェーンを通してから、リアスプロケット、リアディレイラーの順にチェーンを通していく。「あれー、チェーンどこ通ってましたっけ？」とカレンさん。迷いながらリアディレイラーのケージにチェーンを通していく。スプロケット、ガイドプーリー（上側）、ゲージのチェーンガイド、テンションプーリー（下側）、ケージのチェーンガイドの順に通していこう。

ケージのチェーンガイド。ここへの通し方を間違えチェーンが擦らないようにする。あと、チェーンには表と裏があり、刻印のある表が見えるようにセット

POINT

チェーンの長さはここで決める!

シマノのロードバイク用の場合、チェーンの長さはフロントアウター、リアをトップの状態にして合わせる。仮にチェーンをつないだとき、ディレイラーの2つのプーリーがどうなるかを確認して決める

シマノでは2つのプーリーが垂直になるようにチェーンの長さを決める。ロングケージのリアディレイラーを使うような最大最小のギヤ差が多い場合、アウター × ローで長さが足りるかも確認しよう

チェーン長さ長め　チェーン長さ適正　チェーン長さ短め

交換前の
長さも
参考に!

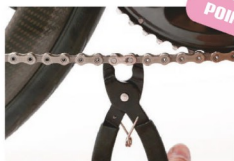
市販のチェーンは長めになっているので長さを調整する。もともと使っていたチェーンの長さに合わせれば間違いはない

KAREN'S CYC

チェーンをつなぐ

いよいよチェーンをつなぐ作業。ギヤをインナー × トップにすると作業が楽になる。やり方は2つあり、チェーン切りを使ってつなぐ場合と、コネクトリンクを使ってつなぐ場合だ。ここでは最近主流になってきたコネクトリンクを使っての作業を紹介する。コネクトリンクは、アウタープレートとピンがセットになったものが表裏1対になっている。これを組み合わせて、チェーンをつなぎ、引っ張ることでコネクトリンクがロックする仕組みだ。また、チェーン切りでつなぐ場合には、アンプルピンと呼ばれる接合専用のピンを使う。

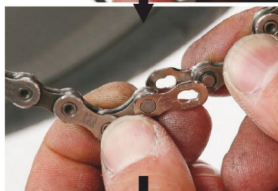
長さを決めたらインナーで作業

POINT

コネクトリンクの外し方

コネクトリンクを外す場合、専用工具を使う。コネクトリンクの裏表（左右）のピンを近づけると、かしめが外れ、チェーンが切れる

KAREN'S COMMENT

出かけるときに携帯工具をもっていきます（カレン）

「今回チェーンの交換をしてみましたが、思っていたよりも簡単でした。これなら出先でトラブルにあっても作業できます。いままで携帯ツールセットにチェーン切りとコネクトリンクは入れていませんでしたが、これを機会に入れておこうと思います」

チェーンにはアウターリンクとインナーリンクがある。インナーリンクとインナーリンクをコネクトリンクでつなぐことになる

チェーンの長さを調整したら、インナーとインナーに表と裏からコネクトリンクを取り付け、穴にピンを通して仮止めする

コネクトリンクの作業はチェーンステーの下で行う。コネクトリンクを仮止めしたら、クランクを回して写真の位置へ

踏んでつなげばおしまい！

チェーンを左右に引っ張ると表と裏のコネクトリンクがかしめられ、ロックする。リアブレーキをかけて動かなくし、クランクを踏む

これがコネクトリンクでつないだ場所。次にチェーンを切る際には、ここにチェーン切りを使って切らないようにする

E-BIKE情報
充電堂
最新トピックをチャージ！

伊豆・富士宮
ファムトリップ体験記

富士山裾野の送電線下をE・MTBで激走
フジヤマパワーライントレイル登場！

東京電力パワーグリッドの送電線巡視路がMTBコースとして整備された。このほか、このエリアでのさまざまなサイクル事業を体験するファムトリップで自転車聖地化を目指す静岡県の魅力を体感した！

TEXT ＆ PHOTO：西山貴之（本誌）

富士山麓のパワーライン下がトレイルコースに変貌

東京オリンピックの自転車競技開催もあり、自転車聖地化構想を進める静岡県。それに応えるかたちで、東京電力パワーグリッドがMTBコースを整備して4月25日オープンさせる。

コースとなるのは、富士山南麓の東京電力パワーグリッドが所有する送電線のある土地。送電線の下には巡視路があり、そこを利用しコース約7kmが整備された。地域の振興のほか、巡視路の維持管理費のコストダウン、無断侵入者の排除にもつながるメリットがある。

ファムトリップで、いち早くEバイクで試走。前半4kmのアップダウンはきつく、Eバイクでないと中級者レベルでは走破が難しい。傾斜もきつく、想像以上にテクニカルだ。マッドコンディションだったので泥だらけ。でもいままでにない体験で楽しかった。

7kmの整備コースは国内有数の長さ。送電線をガイドにできるので道に迷う心配もない。晴天なら富士山と駿河湾を一望できる（取材時は小雨だった）。今後は全長20kmまで伸ばす計画もある。

スタート地点の近くには、富士山こどもの国があり、駐車場を利用できる。Eバイクなどのレンタルはなくバイク持参だ。

利用料金は4000円。特設サイトから申し込む。E・MTBのポテンシャルをフルに発揮できるコースはなかなか珍しいので、体験する価値はあるだろう。

見上げると送電線。このエリアは東京電力が土地も所有している珍しいケースで、比較的容易にコースを整備できた。もとは歩行用なので、キツすぎる傾斜には蛇行した迂回路も設けられている

富士山麓を激走
7kmのロングコース

近年、ヘリコプターやドローンの活用により、巡視路は、あまり使われてない。有料で開放することで、維持管理のコスト削減も目論む

E-MTBのパワーをフルに発揮できるコース

富士山の南麓に走っている送電線の下がコースとなっている。スタートから下り基調だが、前半4kmは細かく激しいアップダウンで、走破にはけっこう時間がかかる。Eバイクでも相当厳しいコースで、走り応えはかなりのもの

上／MTBコースのゴール地点には、洗車用のタンク＆ホース、スタンドが用意され、泥を洗い流せる。右／電線ドラムがテーブル、丸太がイスととなっている休息エリア

DATA

問：東京電力パワーグリッド

Fujiyamapowerline@tepco.co.jp

フジヤマパワーライントレイル特設ページ

www.tepco.co.jp/pg/company/summary/office/shizuoka/index-j.html

魅力もりだくさん

静岡北部サイクリング振興のベースとなる施設たち

メディアやサイクルショップを招いた今回の伊豆・富士宮ファムトリップでは、前ページの富士山MTBコースのほか、静岡北部エリアで展開されているサイクル関連施設を訪れた。

2月22日にフルオープンとなったばかりのDKフリーライドMTBパークは、沼津市にある。スキルパークと呼ばれ、MTBライディングに必要とされるテクニックを身に着けられる施設だ。

E・MTBでもターン、ジャンプ、パンプ、ドロップなどMTBの基本ライテクが身についているかいないかでは、楽しさは大きく変わってくる。海外では、MTBコースとスキルパークはセットで存在しており、地域でトレイルライドが盛り上がるには必要な施設といえる。

楽しみながらMTBスキルを学べる！

CHECK 01

ライテクが身に付くスキルパーク

DKフリーライド MTBパーク

プロフリーライダー高橋大喜がプロデュースする施設、利用料は1日2000円〜。バンプやターン、ジャンプなど専用のセクションで、何度も練習できる。海外では常設コースとセットになっているのがスキルパークだ。安全にジャンプ練習できる、巨大なエアバッグがあるのは国内唯一。上級者も飽きずに一日楽しめる

DATA
静岡県御殿場市二子312　www.joyridemtbpark.com

ハイセンスなサイクルホテル

CHECK 02

サイクリスト向け&温泉リゾート

コナステイ伊豆長岡

昨年の3月にオープンしたホテル。自転車を客室に持ち込めるほか、レンタルEバイクも提供、ズイフトルームもある。廃業した老舗旅館をリノベーションしており、ハイセンスな空間が魅力。個室ほか、海外のバックパッカーなどにも対応した、ドミトリー形式の宿泊スペースもある。サイクリストをメインターゲットとしながらも多様な客層に伊豆長岡温泉の魅力を提供する

DATA
静岡県伊豆の国市古奈307
www.konastay.jp

伊豆の恵みを満喫できる

ずらりと並ぶコナステイのレンタルEバイク、ミヤタ・クルーズ。この日は狩野川を走り沼津港で海鮮丼を満喫。2時間コースでもめまぐるしく風景が変わる、伊豆の多彩さを体感

静岡の自転車の

CHECK 03

Eバイクで伊豆の恵み満喫
狩野川ポタリングツアー

コナステイが提供するサービスのひとつにEバイクによるツアーがある。海山川と豊かな伊豆を、エリアを知り尽くしたガイドが案内。初心者向けの狩野川サイクリングから、西伊豆スカイラインを上り切る絶景ライドまで多彩なコースを展開。Eバイクレンタルは、半日コース（4時間）で3600円〜。ガイド料含まず

宿泊先は、コナステイ伊豆長岡。こちらも静岡県が力を入れているサイクルホテル。伊豆長岡温泉で半世紀続いた老舗旅館をフルリノベーションし、オシャレな空間を持つサイクリスト向けの温泉リゾートホテルに生まれ変わった。コナとはこのホテルのある古奈地区からとった名前だ。宿泊コストを抑えられるドミトリーもある。

自転車に特化した宿泊施設は、富士宮にもある。こちらも老舗旅館を改装した掬水（きくすい）というゲストハウスだ。

コナステイでは、レンタルEバイクサービスがあり、近隣エリアを走るガイド付きのEバイクツアーも行っている。ファムトリップの2日めは、このツアーで狩野川沿いを走り沼津港を訪れた。

伊豆半島は、海山川と変化に富む自然が魅力だが、いかんせん坂道が多い。初心者でも快適に走れるEバイクの魅力が、自転車聖地化構想実現のキーとなるのは間違いない

COLUMN
フルガスで世界のサイクリストが静岡をバーチャルサイクリング

フルガス（FULGAZ）は、車載カメラなどで撮影した実際の風景をバーチャル体験できるVRトレーニングシステム。アップロードされたサイクリングデータをもとに峠の傾斜なども再現。静岡コースの魅力を発信すべく、実写版の5コース（富士山周辺、伊豆半島駿河湾沿い、浜名湖、静岡丸子、薩多峠）を公開。静岡が誇る絶景ロードを4K映像でバーチャル走行体験できる

この一台を徹底研究！

ROADBIKE EXPLORER

DELVE INTO ONE MODEL

ハシケンのロードバイクエクスプローラー

スポーツバイクジャーナリストのハシケンが、今もっとも気になる最新モデルをピックアップ。テクノロジーの詳細はもちろん、前モデルとの比較など徹底的に掘り下げて紹介。100㎞走行から感じたライドフィールを明らかにする！

TEXT：ハシケン　PHOTO：小野口健太
問：トレック・ジャパン　www.trekbikes.com/jp

Impression Rider
ハシケン

ロードバイクに造詣が深いスポーツジャーナリスト。国内外のレースやロングライドイベントを数多く経験。Mt.富士ヒルクライムの一般クラス優勝、ツールド宮古島優勝。UCIグランフォンド世界大会への出場経験あり。身長171㎝、体重62㎏

革新的機構をたずさえ、新時代を突き進むマドンの進化形

MODEL / BRAND

TREK
MADONE SLR 7 DISC

トレック／マドン　SLR7 ディスク

エアロ性能とトータルインテグレーションの追求は、あらゆる最新ロードバイクのキーテクノロジーだ。そのマイルストーンとして存在を示してきたマドンは、第6世代へと進化してきた。

これまで、アルベルト・コンタドール、ファビアン・カンチェラーラをはじめ伝説のライダーたちの愛機としてレーシングシーンを牽引してきたのもマドンだ。

近年は、エアロダイナミクスの開発に注力するライバルブランドも増え、サイクリストとしては魅力的な選択肢が増え続けている昨今だが、それでもマドンには熱烈なファンがおり、多くの支持を得ている。今月は、そんな最新マドンの魅力に改めてフォーカスしていきたい。

トレックのロードラインナップは、エンデュランスモデルのドマーネ、クライミングモデルのエモンダ、そしてエアロモデルのマドンを展開する。なかでも、2003年に軽量オールラウンダーとして登場したマドンには、今日まで長らくブランドの顔として君臨してきた数々の実績とメーカーとしてのプライドが詰まっている。

KVFエアロチュービングや、振動吸収システムのアイソスピード機構など、ライバルの一歩先を行く先進テクノロジーを開発してきた。そんな時代の先端を走り続けるトレックのフラッグシップを徹底解剖する。

KVFチューブとトップチューブ式アイソスピードの融合

TECHNOLOGY

［ テクノロジー詳細 ］

前作から3年ぶりにフルモデルチェンジを果たしたトレックのエアロロード「マドンSLR」はさらなる空力性能を獲得しつつ、飛躍的に快適性も向上させることに成功している。最新型マドンに搭載されるテクノロジーに迫る

マドンの最高峰グレードであるSLRシリーズに採用されるカーボンは、トレックが誇るカーボンテクノロジーであるOCLVの最高品番である700グレードが採用される。そして、アメリカのウィスコンシン州にある研究施設にて、高度なCFD解析とともに空力性能を追求して実現させたKVFチューブを採用する。これにより、高剛性と強度、さらに軽さも高次元で実現している。

ジオメトリーは、前作まで展開していたH1フィットとH2フィットを統合してバランスをとったH1・5フィットを新たに開発。走行性能に影響を与える各ジオメトリーは踏襲しつつ、セッティング幅を広げ、より多くのライダーが恩恵を得られるジオメトリーに生まれ変わった。

そして、快適性を追求してきたアイソスピード機構はトップチューブ式の最新型へとアップデート。空力性能を損なわず、直線と曲線を組み合わせた最新型エアロフレームと見事な融合を果たしている。

このほか、角度調整が可能な2ピースエアロハンドルの新採用。アクセサリー類とのシステムインテグレーションも実現させ、前後ライトとともにスマートな取り付けを可能にしている。

1 セッティングの自由度を高めた2ピースハンドルバー

従来の一体型から2ピース構造へと変更し、ハンドルバー角度を上下に5度変更できる。さらに、豊富なステム角度とハンドル幅の組み合わせにより40パターンを用意。バートップをハの字に設計することで握りやすさも向上

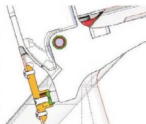
2 OCLVカーボンテクノロジーによる高品質の約束

高品質カーボンフレームの形成に欠かせない独自のカーボン成型技術のOCLV（超高密度圧縮・低空隙）カーボンを採用。前作のマドン9ではH1フィットがOCLV700、H2フィットがOCLV600カーボンを採用していたが、H1.5フィットに統合したマドンSLRでは全モデルが最高グレードOCLV700カーボンを採用

3 最新型KVFチュービングにより空力性能を追求

KVF（カムテール バーチャル フォイル）チューブを導入し、エアロダイナミクスだけでなく、バランスや軽さを両立。ティアドロップ（涙滴）形状ではなく、チューブの後端を切り落としたような設計が特徴だ

5 最新型アイソスピードが縦剛性をコントロール

L字型のIso Speed（アイソスピード）機構を搭載。路面からの突き上げに対して、アイソスピードがしなることで振動を吸収。さらに、アイソスピード機構の暴れを収束させるダンパー機構も振動減衰性を高める。また、スライダーの位置を調整することで、リバウンド量と振動吸収量を調整でき、最大で吸収量を17%増やせる

アイソスピード固定ボルトとシートチューブ裏側のダンパーネジを緩めることで、スライダーの位置を自在に調整できる

4 整流効果を高めたフロントエリア

ディスクブレーキや新ジオメトリー等を刷新したことで、CFD解析と低速風洞実験を繰り返しテスト。快適性を高めつつ、空力性能は前作以上の水準を獲得。ケーブルの完全内装化を果たしスッキリとしたスタイリングを実現

7 歴代マドンに採用されるBB90を採用

ベアリングをBBシェルに直接圧入するトレック独自規格であるBB90を採用。シェル幅90㎜に最大化し剛性を確保しつつ、構成パーツを最小限にできるため軽量化にも貢献する

6 内装固定式シートチューブ

アイソスピード機構に上から挿入する形のシートチューブを採用。固定ボルトや押し子を内装化してスマートなスタイリングを実現する

8 タイヤクリアランスを確保し28Cに対応

ディスクブレーキ専用設計のみのラインナップになり、空力に優れるムダのない設計を実現。タイヤクリアランスは28Cまで正式対応させた

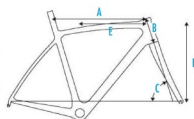
MADONE SLR 7 DISC

[SPECIFICATION]

完成車価格：93万9000円（税抜）
フレーム：700シリーズOCLVカーボン
フォーク：700シリーズOCLVカーボン
コンポーネント：シマノ・アルテグラDI2 R8000
ブレーキ：シマノ・アルテグラ油圧 R8020
ハンドルバー：トレック・マドンアジャスタブルエアロVR-CF
ホイール：ボントレガー・アイオロス プロ5
タイヤ：ボントレガー・R3 ハードケースライト（25C）
サイズ：50、52、54、56、58、60cm
カラー：パープルフェーズ、ヴェイパーレッド、ブードゥートレックホワイト
完成車実測重量：8kg（52サイズ・ペダルなし）
※今回の試乗車とは一部スペックが異なります

[GEOMETRY]

	A	B	C	D	E
フレームサイズ	トップチューブ長	ヘッドチューブ長	ヘッド角	スタック	リーチ
50	521	111	72.1°	521	378
52	534	121	72.8°	533	383
54	543	131	73.0°	541	386
56	559	151	73.5°	563	391
58	574	171	73.8°	581	396
60	586	191	73.9°	601	399

単位：㎜

100km IMPRESSION

［ 100㎞徹底乗り込みインプレッション ］

各方面で高評価が聞かれるマドンSLR。今回、実走派ライター・ハシケンがしっかりと100㎞乗り込むなかで感じたライドフィールを感じたままにレポートする。

新型マドンには過去に一度だけニューモデル発表会で試乗する機会はあったが、今回はしっかり時間を確保して100㎞という距離を乗り込み、エアロロード全盛の時代におけるマドンを感じてみることにした。

春を感じる陽気のなか、ペダルをひと踏み、ふた踏みする。圧倒的なフレームボリュームを感じたかと思えば、スムーズに背中から押し出されていく。そのインパクトは、けっしてドンと強く押される感覚ではない。じつにシームレスにスピードが乗り出す。

そして、シフトアップのたびに、最高グレードのOCLV700カーボンで成型されたフレームは、まるで和太鼓のようにわずかなウィップ感と乾いたトルク音を奏でながらエスカレーションしていく。

普段ならまだ慣らし運転の段階だが、トルクをかけるほどに増幅する推進力に引き込まれ、気づけばスピードは時速50㎞を超えていた。高速域でも車体が不安定にならず、しっかりと路面を捉える直進安定性はピカイチだ。

そのままハイスピードをキープしたままワインディングが続くコーナーをクリアしていく。そこに広がるのは、ヘッドからフォークにかけての横剛性に支えられたソリッドな路面との接地感だ。それは、まるでカミソリのような切れ味だ。

だが、マドンの光る個性はその先にあった。コーナーをクリアするごとに、どこかゆとりを感じるライドクオリティが強まっていく。ディスクブレーキロードに多くみられる、エンド剛性が高まり走りが鋭くなった昨今のバイクとは一線を画す上質さ。マッシブなフォークに先入観を持っていると、驚かされる。

さて、ライドの途中で、新型マドンのトピックともいえる新型アイソスピード機構の振動吸収量を変更することにした。ここまではスライダーの位置はもっともヘッドチューブ寄りの設定（表示はSOFTER）で走っていた。つまり、もっとも振動吸収性が高い状態だ。

アイソスピードは基本的に縦剛性のみをコントロールする機構で、路面からの突き上げを減衰する効果を発揮する。比較的路面状態のいいふだん走っているアスファルトの上でさえ、微振動を吸収してくれている効果を感じられる。

試しに、サドルに座った状態で段差を越えるときに、片手でトップチューブ裏側のアイソスピードに触れてみた。すると、実際にアイソスピードに振動が伝わり、減衰していることがわかった。

今度は、調整式スライダーをシートチューブ寄りに設定し、硬い設定（表示はFIRMER）で走り出す。すると、そこには明確に違いがあるのがわかった。振動吸収量が減ったというよりも、スパルタンな走りの印象を強くするという方が正しいだろう。

どちらも走りのフィーリングが異なるため、使い分けたい。個人的には、路面のいいサーキットエンデューロを走るときは硬めの設定で、そのほかのロードレースやロングライドならば柔らかい方向で設定することになるだろう。こうして、シーンに応じてバイクの特性をカスタマイズできる点もマドンの魅力のひとつといえる。

ひとしきりアイソスピード機構を楽しんだのち、サドルから腰を浮かしてダンシングへ移行する。エアロロードながら左右へのバイクの振りは軽快で、推進力も得やすい。単純な平坦番長なエアロロードではない。かなりポジティブな印象を残してライドを終えた。

ROADBIKE
EXPLORER
DELVE INTO ONE MODEL

剛と柔の二面性を持ち合わせるエアロロード

相反する性能を融合させたマドン15年めの最高傑作

COMPARISON

［ 新旧モデル徹底比較 ］

初代マドンが登場してから17年。常にレーシングシーンの先頭を走ってきたマドンも時代に合わせてアップデートしてきた。第6世代へと進化を遂げたマドンSLRまでの進化の過程を振り返ろう

1990年代前半からカーボン加工の開発にいち早く着手してきたトレックが満を持して投入したバイクが、2003年に発表された初代マドン5・9だった。

当時、最高レベルのOCLV110カーボンを採用し、フレーム重量1100gの軽さを実現。第2世代になると、現在もトレックの各モデルに採用されるシートマスト構造やBB90を導入。ディスカバリーチャンネル所属のアルベルト・コンタドールがツール・ド・フランスで総合優勝を飾るなどマドンはオールラウンダーとしての地位を不動のものにしていった。

その後、時代は軽さからエアロへと移り変わり、マドンも第4世代（マドン7）からKVFエアロチューブを開発し、本格的にエアロダイナミクスを追求。

さらに、3年後には第5世代（マドン9）へと進化し、初のアイソスピードを搭載。快適性も追求した万能型へと変貌を遂げていく。この間に、エンデュランスモデルのドマーネ、さらに山岳向きのエモンダを新たにラインナップに追加し、マドンはエアロロードとしての立ち位置を明確にすることになった。

そして、現在は6度めのフルモデルチェンジを果たし、マドンSLRに進化した。

ROADBIKE
EXPLORER
DELVE INTO ONE MODEL

2003
MODEL
初代

MADONE 5.9

マドン5.9

軽量オールラウンダーとしてファンを獲得。エアロトップチューブやダウンチューブなど、一部にエアロダイナミクスの概念を導入した

2007
MODEL
第2世代

MADONE SSL

マドンSSL

フレーム各所を大径化し、E2ヘッドチューブやBB90などの新規格を採用。ケーブル類の内装化が進むのは2010モデル以降になる

2015
MODEL
第5世代

MADONE 9

マドン9

振動吸収機構のアイソスピードを初搭載（シートチューブ式）。専用ブレーキを開発し、ヘッドチューブの一部が開閉するベクターウィングは独創性にあふれていた

2018
MODEL
第6世代

MADONE SLR

マドンSLR

新型のアイソスピードを導入するなどエアロロードと快適性を融合。2ピースエアロハンドルを採用するなど、ユーザビリティも向上

鳥肌が立つ伸びを体感できる本格派レーサー

SECOND GRADE

［ セカンドグレード ］

**ディスクブレーキ専用設計としてラインナップされるミッドモデル「マドンSL」。
フラッグシップ「マドンSLR」同様のアイソスピードを搭載しつつ、OCLV500カーボンを採用するなどコストを抑えたパッケージの実力はいかに**

２０２０モデルのマドンＳＬは見逃せない一台だ。旗艦モデルのＳＬＲと同様のトップチューブ式アイソスピード機構を搭載し、前作までのシートチューブ式アイソスピード機構よりも振動吸収性能を最大17％向上させている。

じつは２０１９モデルまでのマドンＳＬはシートチューブ式であり、最新型アイソスピードを搭載するＳＬＲグレードとは明確な差があった。ところが、２０２０モデルのマドンＳＬは、フラッグシップ同様のアイソスピードを搭載する。そこに、コストを抑えられる高品質ＯＣＬＶ５００カーボンを採用することで、多くの人にとって現実的なプライスを提案できている。

実際、マドンＳＬＲに感じらた快適性に支えられたスムーズな滑走感はしっかり継承されている。力強くコーナーに攻め込めば、高い横剛性に支えれたエアロフォークが安定性を発揮し、ロードインフォメーションも不快なく適度に感じ取れる。上位モデルＳＬＲ同様にステアリングの所作に安心感があり、コントローラブルだ。

フレーム重量はＳＬＲ比で２００ｇ少々の増加にとどめ、アッセンブルパーツも妥協なくチョイスして走行性能を最大化しており好印象。トルクをかけたときの加速の伸びも価格以上。レースデビューを目指して愛車を探すサイクリストにとって有力候補だ。

TREK MADONE SL6 DISC

トレック　マドンエスエル6 ディスク

1／調整式アイソスピードを搭載し、縦剛性を自在にコントロールできる　2／ディスクブレーキ化によりヘッドチューブからフォークにかけて極めてスマートなスタイリングを実現　3／フラッグシップと同様のフレーム設計を引き継ぎ、チューブ背面を切り落としたフラット面を特徴とするKVFチュービングを多用。ダウンチューブ下方に設けたカバー内にDI2ジャンクションを格納する

[SPECIFICATION]

完成車価格：53万円（税抜）
フレーム：500シリーズOCLVカーボン
フォーク：500シリーズOCLVカーボン
コンポーネント：シマノ・アルテグラR8000
ブレーキ：シマノ・アルテグラ油圧 R8020
ハンドルバー：ボントレガー・エリートエアロVR-CF
ホイール：ボントレガー・アイオロス コンプ ディスク
タイヤ：ボントレガー・R3 ハードケースライト（25C）
サイズ：50、52、54、56、58、60㎝
カラー：レディオアクティブレッド／トレックブラック、マットディンスターブラック／グロスボルト
完成車実測重量：8.6㎏（54サイズ・ペダルなし）

PRESENT

応募はQRコードから

※お預かりした個人情報は厳重に管理し、商品発送のほか、読者層の把握など統計的にのみ使用いたします
※QRコードはご使用の端末によっては作動しない場合があります
※応募締切は2020年4月14日

A

ゴリックス

自転車スタンド ディスプレイ L字型 1台用 20-29インチ（KW-30）

7200円（税抜）

ホイールを差し込むだけで、素早く自転車を駐輪できるスタンド。倒れづらく、リムを傷つけない設計になっている。利用しないときは折りたたみも可能。さまざまな車種に対応する。

提供／ごっつ　www.gottsuprice.jp

2人（カラー選択可能）

安定感抜群のバイクスタンド

B

エンドキャップ兼バックミラー！

ザ・ビーム

コーキー

3人（カラー選択可能）

1980円（税抜）

ドロップハンドルのエンドキャップ部分にはめこむバックミラー。ボールジョイントで鏡面の角度を調整でき、後ろの状態を確認できる。鏡を使わないときはフタをしておける。

提供／鈴木商店　www.thebeamjp.com

C

和歌山県

和歌山県サイクリング＆動物園セット

非売品

サイクリング王国、和歌山の魅力を詰め込んだセット。サイクリストにおなじみのサコッシュやステッカー、アドベンチャーワールドの動物カレンダーなど、もらってうれしいアイテムがそろっている。

提供／和歌山県観光振興課
www.pref.wakayama.lg.jp

和歌山の魅力を詰め込んだセット

1人（カラー選択可能）

D

ムレを防ぐオシャレなキャップ

2人（カラー選択可能）

パンダーニ

ステルビオ サイクルキャップ

3580円（税抜）

コットン100％のサイクルキャップ。上部6カ所に熱気を逃す小さなホールを施し、ムレを防ぐ。パンダーニらしい紋章のデザインがシルバーシルクスクリーンでプリントされる。

提供／パンダーニ
https://pandani.shop-pro.jp

Text&Illust
うえだ・みほ

Jエリートツアーを走るホビーレーサーの夫をもつ元本誌編集部員。ロードレースをメインに冬はシクロクロスまで、年間40戦以上のレースに帯同。自転車好きの息子に翻弄されつつ旦那のシリを叩く、影のアシスト兼監督。

12月から翌3月までは、シクロクロスレースがメインなのですが、埼玉県自転車連盟（埼玉車連）のクリテリウム「令和1年度埼玉県自転車競技連盟ステージレース」に参戦しました。今回は、めでたくシリーズ優勝できたので、そのハナシを。

今シーズンは全3戦の成績で総合優勝を決めます。第1戦の幸手工業団地クリテリウムから惨敗。ポイントレースでポイントを獲れず、最終着順も7位と散々な出だしでした。

が、第2戦、3戦で挽回！　チームメイトのアシストを受け、ステージ優勝こそはできませんでしたが、総合優勝を獲得。気分はベルナルですよ（気分だけね）。ロードレースはチーム戦とよく言いますが、それはプロのハナシ。アマチュアライダーの多くは単騎参戦が基本です。今回はチームメイトと2人で参戦でき、ひとりが逃げ、もうひとりが集団で体力温存→スプリントと戦略的なレースとなったので、見ているほうも応援に力が入りました（発射は不発に終わりましたが……）。

ちなみにシクロクロスのほうは、最近のコロナウイルスの影響でレースが中止に。結局C1に上がれないまま、シーズンエンドとなりました。まぁ、来年もC2で先頭争いに参加してくれたほうが、見ごたえがあるのでいいんですけどね（笑）。

この本が出るころには、ウイルス問題も落ち着いて、無事ロードシーズンインできるといいな！

Theme ▸ チームメイトと協力してシリーズチャンピオンに！

スプリントに負けて、勝負に勝った!?
埼玉県自転車競技連盟ステージレースで優勝！

観戦には折りたたみチェア！　なんと2699円!!

ロードレース観戦のマストアイテム。さっと組み立て、コース脇で息子を抱えて観戦できます。地面が濡れてるときや、長時間のレースでもあると安心！

TSUJI'S COLUMN

辻啓の 今日もレンズを振りまわす！

Profile

サイクルフォトグラファー 辻啓

UCIワールドレースを中心に国内外のロードレースやシクロクロスレースを追い、その魅力を伝える

Theme

野外でも室内でもいいからライドを楽しもうぜって話

「フォトグラファーちゃうんかい」とツッコミが入りそうですが、ヒマさえあれば自転車に乗ってます。ヒマがなくてもヒマを作って自転車に乗ってます。ロードバイクと書かずに自転車と書いているのは、季節の移ろいとともにシクロクロスにもトラックバイクにも乗るから。そろそろMTBを復活させようかと企んでいます。

このコラムページで過去に何度か書いているとおり、自転車に乗ることが好きなのが高じて、ライドの楽しさを伝えるために始めたフォトグラファーという仕事。プロ選手を目指していたわけでも、学生時代に競技経験に打ち込んでいたわけでもありませんが（釣りばっかりしてた）、今も昔も根っからのライド好きです。

フォトグラファーのなかでは機材の知識があると自負していますが、自転車好きと言うよりライド好き。17年前にイタリアを留学先に選んだのも、トスカーナ州シエナ近郊の美しい未舗装路を走りたいという願望からですし。

これまでアルミバイクからカーボンバック（懐かしい！）のアルミバイク、カーボンバイク、スチールバイクまで所有して乗り込んできた自分が現在メインバイクとして乗っているのは、18年に購入したスペシャライズドの現行ヴェンジと、13年にオーダーしたクオリスの軽量スチールバイク。

ちなみにクオリスのフレームビルダー西川さんの愛犬モモちゃん（ゴールデンレトリバー2歳）はうちの愛犬ハナコさんの姉妹です。日本を代表すると言っても過言ではないほど絶大な信頼をおける技術力をもつビルダーさんですが、こちら大阪あちら和歌山という地理的な近さもあって、自分にとって西川さんは近所の犬好きおじさんという感じ。

フルカーボン戦闘機に乗りたくて購入したディスクブレーキのヴェンジはふだんのロングライド用ならびにシマノ鈴鹿などのレース用で、5年間メインバイクとして乗っていたリムブレーキのクオリスは海外輪行用という棲み分け。

そりゃ絶対的なスピードで比較するとヴェンジのほうが速い（めちゃくちゃ速い）けど、サドルにまたがったときのしっくりくる感じや気持ちよさ、輪行しやすいシンプルな作りはクオリスに軍配。それぞれ長所があって、みんな違ってみんないい。あの近所の犬好きおじさんに今度はチタンバイクをオーダーしようと思うぐらい、自分の身体や乗り方に合わせて丁寧に作られた金属フレームは気持ちいいです。ホントのホントに。

フラッグシップバイクに嬉々として乗っている自分が言うのもあれなんですけど、そして何よりも業界人全員を敵に回しそうですけど、十分な性能を発揮するミドルクラスのバイクを買って、フラッグシップとの差額を旅行やイベント参加などのライド経験に注ぐほうが、末長く自転車生活を楽しめるし、長期的な業界の発展を望めるんじゃないかと思っています。

どうやら生まれつき寒さに強いらしく、雨のなかのライドも好きなので室内トレーナーとは縁がない自分ですが、ズイフトなど室内サイクリングアプリの進化はサイクリスト全体のフィジカル平均値の向上につながっていると思いますし、これまでにない層にライドの楽しさを広げる可能性を秘めているので大歓迎。

大阪のシルベストサイクル山崎店長いわく、今までショップライドで脱落して姿を消しがちだったビギナーの数が、ズイフトで楽しく基礎パワーを身に付けることで減少しているそう。これもみんな違ってみんないい理論で、実走の世界とバーチャルの世界はたがいに高め合える存在だと思っています。そういう時代だもの。

とはいえ、数値競争ではなく、最終的には野外で風を切って走ることこそが自転車の最大の魅力。新型コロナウイルスでイベントが軒並み中止に追い込まれている（フリーランスの収入が顕著に目減りしている）昨今、感染リスクの低い野外で乗るもよし、室内で追い込んでパワーを身につけるもよし、今だからこそできることを今。いい季節がやってきますし、思う存分ライドを楽しもうじゃありませんか！

ファッキンジャップ FUCKIN' JAP くらいわかるよ、コノヤロウっ！

Profile_
山崎健一
UCI公認選手代理人&エキップア〇ダのマネージャー。日本人選手の育成に尽力し、プロ選手からの人望も厚い

第13回 政府は今こそアレの購入制限を設けるべきなのだがっ！

われわれが乗る「宇宙船地球号」には一筋縄では行かない問題が日々起こっており、それらの解決には人類の英知が求められています。当然、つねに冷静かつ理性的な判断が求められますが、やはり時には感情的になることも。

たとえば自然環境汚染による地球温暖化、政治家による汚職、意味のない戦争などのことを聞くたびに腹立たしく憤りを感じます。

とりわけ怒りを覚えるのは、中高生ぐらいのアマ自転車選手が、数万〜ウン十万円はするであろう超高級アイウエア、機材などとか使っているのを目にするときです。若者選手たちが高級機材を使うということは、限られた地球の資源を枯渇させることにつながり、温暖化を加速させる結果にもなり、っていうか、親のすねかじってロードレースをやってる大多数は未就労な小僧たちが、おいらが使うものより高いアイウエアや機材を使っているのが許せないのだがっ！！！

いや待て、落ち着けオレ！大人げないことをいろいろと書いてしまいすみません（汗）。

まぁ、若者選手たちも最新トレンドに追いつくべく、オークションサイトなどで中古高級アイテムを漁るという、涙ぐましい努力をしていますし……彼らを責めるのはお門違いでした……。

要は何が言いたいかといいますと、われわれが愛するロードレースというスポーツは、まだ働きに出ていない未成年が数万円のアイウエアをかけて、数十万円の自転車を乗りまわすのがふつうとなってしまった競技。

考えてみてください。われわれ自転車ロードレースファンの大人だって、そこいらの女子中高生がパリあたりで有名な高級ブランド財布を持ち歩いているのを見れば、少々の違和感を覚えるはずですが、かたや話がロードレースになると金銭感覚が麻痺する傾向。

結果として、ロードレースは金銭的に余裕のある親御さんが積極的にサポートしない限り、若手選手にとっては極めて始めにくいスポーツとなってしまいました。

もちろん企業が利益を求めて高級品がいい！と宣伝し、実際にいい商品をより多く売りまくるのは企業論理としては当然であり、ジャンジャンやるべき。

しかし冷静に考えねばならないのは、業界全体として誰に対してビジネスを仕掛けるべきか？です。某仏高級ブランド品企業の調べによると、市場全体における24歳以下層が「自身」で消費する〝非〟生活必需高級品の割合は、全売り上げの15%にも満たず、業界を潤すようなお金を落とす主役はやはり30代以上の大人です。

高級自転車を買えないので、高級自転車のプラモ（韓国製）を買ったんですっ！

メディアや業界の大人たちが「ロードレースの金持ちスポーツ化」を容認し過ぎることは、若手選手参入にブレーキをかけ、長期的な競技競争力の低下を招きます。ひいては質のいい競技を見たいファンを減らして業界の首を締めることに。といいますか、すでにそうなっています。

現実問題、高級機材を使って出る差が「キャリアの大きな分かれめ」となり得るのは、大きなお金が動く世界のプロレースや世界選手権、そして日本の競輪レベルから。アマチュアレベルの場合は微々たる機材の優劣よりも、あくまでも「身体」のみで勝敗が決まることが圧倒的に多いですし、プロを目指す若手選手を評価する側も、機材で変わる程度の微差は織り込んだうえで選手の実力を見ています。

未成年者の高級品購入禁止法令制定！などは当然ムリですが（汗）、われわれ自転車競技業界に携わる大人は若者選手が高級品を使う必要はない！という風潮をあえて作り、若手選手&その親御さんにとって優しい競技化を推進すべきかと強く感じます。

というわけで、自分も高校生のときに「自転車乗っていると、砂が目に入って視力が落ちそうだ！」とホラを吹いて親に高級サングラスを買ってもらったことを反省しているのだがっ！

あなたが創る!!

第13回

輪(リン)グラフSUPER

あなたの意見は多数派? 少数派? バイシクルクラブの会員システム「チームBC」のアンケートでできあがった車輪の中にその答えはある!

TEXT:本誌

THEME: セカンドバイクやサードバイク、持っている?

READER'S VOICE

◆持っていない

購入は検討しているが、高校生ということもあり(お金の面で)なかなか手を出せないでいる。来春からは大学生になるのでバイトを始め、購入したいと考えている。
(鳥取県10代男性)

◆持っていない

今のところ、ロードバイクを一台しか所有していない。だけど自分のライドテクニックが上がってきたら、ローラー専用に1台欲しいかなぁと考えている。
(岩手県40代男性)

◆1台持っている

初めて買ったロードバイクを、今ではセカンドバイクとして扱っています。ふだんはカーボンロードに乗っていますが、セカンドバイクはアルミロードです。
(東京都20代男性)

◆2台持っている

ロードバイクはヒルクライム、エンデューロ、クリテリウムレース、ツーリングに。シクロクロスはシクロクロスレースに。MTBは王滝にと使い分けています。
(東京都50代男性)

RIN-GRAPH

BiCYCLE CLUB

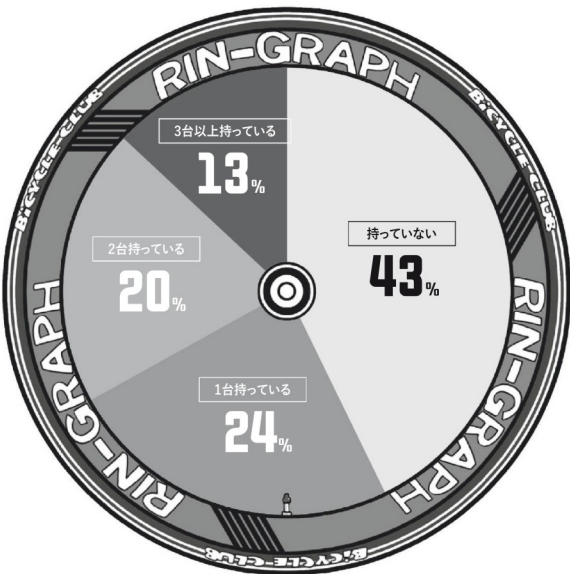
回答	割合
持っていない	43%
1台持っている	24%
2台持っている	20%
3台以上持っている	13%

EDITOR'S COMMENT

「(セカンドバイクを)持っていない」が一位。前提として「ママチャリは含まない」という条件を加えています。ただ逆に57%が「1台以上持っている」になるわけで、半数以上が2台持ちとも言えます。ちなみに私は合計3台持ち。自分でも驚くくらいきちんと使い分けていますよ(笑)。
(本誌・浜田)

SPECIALIST'S COMMENT

「何台?」……あれ、即答できない?

スポーツ自転車はその多様性も魅力。ジャンルを変えたセカンドバイクを持てば、また違った世界が広がる。とはいえ趣味も長く続くとどんどん自転車が増え、気が付くと「何台?」と聞かれても即答できないほどに(自分)。何台持っても税金はかからない乗り物ながら、お尻はひとつ。やはり3台くらいが上手に運用できる適度な台数。1台めのロードなどは、フラットバー化して街乗りクロスバイクにすると、便利に活用できるのでオススメ。　(本誌・西山)

気になるあの人に聞いた

編集部が気になる「あの人」のオリジナルランキングを紹介!

ILLUSTRATION：篠

俺ランキング！

vol.14

今月のあの人は…

篠さん

先月号の表紙を飾った女性サイクリスト。じつは強豪ヒルクライマーで、各地の大会で入賞している。山や峠を偏愛しており、その記録と愛をSNSにて伝えている。ブログ「山は性癖です。」にて公開中

RANKING THEME

クライマー篠の峠道、不思議議体験 TOP3

RANK 1

栃木県の山中で鹿たちと並走!

夕方、栃木の峠を走っていたら、山頂の開けたあたりで物音がしました。横を見ると、2頭の鹿が私と並走していてびっくり！　さらに木々の奥にも鹿の大群が！　写真を撮りたいけど、下手に動くと何があるかわからない。泣く泣く逃げるように山を抜けました。

RANK 2

秘境林道で「野性のおじさん」にビビる

長野県で誰もいない林道を走っていると、コーナーを曲がった瞬間におじさんが！　人里から15㎞以上離れた場所なので、心臓が止まるかと。峠道では動物よりも人に会うのが怖いかも……。たまに出会うそういう人を、勝手に「野生のおじさん」と呼んでいます。

RANK 3

濃霧のなか迷い込む地図にない無限峠道

地図で「少し走れば行き止まり」という秩父の林道へ。雨の前で湿度が高く、標高が上がるにつれ霧が……。でもすぐ終わるはずの林道が全然終わらない。濃霧で目の前は真っ白。もう一生上り続けるんじゃないかと思いましたが、その後ゲートにぶち当たって終了（笑）。

COLUMN

峠道はロマン！　そして宝物！

峠道に魅了されて4年たちますが、たくさんの不思議な体験をさせていただいております。動物との遭遇や、美しい景色との出合いもそう。ときたまヒヤッとさせられますが、自然を肌で感じられるからこそ、山を走るたびに心が洗われます。「女性一人でよくそんなところに行きますね」と言われることもありますが、誰もいない道をいく「独り占め感」がたまらなく好きです。そして、自転車に乗っていると地図にない道が見つけられるというのもなかなかロマンがあります。好奇心を満たしてくれて、小さな気付きをくれる峠道はこれから先もずっと私の宝物です。そういった意味では3つめのエピソードの「無限峠道」はある意味ご褒美かな（笑）？　（篠）

ユキヤのワールドレポート

Yukiya's WORLD REPORT

AIR MAIL

ふつうに走れることの幸せを感じる

新型コロナウイルスの影響で中断または中止するレースが続出。
新城は持ち前のポジティブシンキングで、次のレースの準備中！

好調だったのでこのレースでもしっかりUCIポイントをゲットできました

PROFILE

新城幸也 Arashiro Yukiya

2019年ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム優勝、2009年ツール・ド・フランス完走はともに日本人初。2012年第4ステージと2016年第6ステージで敢闘賞を受賞。3大ツールは計11回出場し、すべて完走。2012年ツール・ド・リムザン総合優勝。ロンドン五輪やリオ五輪にも出場した

所属チーム： バーレーン・マクラーレン
出身地： 沖縄県石垣市
生年月日： 1984年9月22日
欧州プロデビュー： 2009年（ブイグテレコム）

今月のコリン

お父さんは単身赴任だね！

フランスに戻るお父さんをお見送りしてきたよ。東京のお家で少しだけいっしょに過ごせて、うれしかったなぁ。ママさんと私はまだフランスに戻れないから、お父さんは単身赴任（笑）。もうすぐコリンも行くね

今、大変な状況ではありますが、皆さんがこれを読んでいただいているころには、収束に向かっていることを祈りながら、この1カ月のできごとを振り返ってみます。

2月末、タイでの自主合宿から直接中東ドバイに飛びました。これまでオマーンやカタールでのレース経験はありましたが、UAEは初めてで、このレース自体も昨年からドバイツアーとUAEツアーの2つのレースが合併して7日間のレースとなった新しいレース。

今回のチームメンバーはマーク・カベンディッシュに、ワウト・プールス、エンリコ・バッタリン、エロス・カペッキと、チームメイトとして同じレースを走るのは初めてのメンバーで、自分以外は全員今年から加入した移籍組という、チームとしてもチャレンジングなメンバー（笑）でした。

そして、自分は在籍期間も長いし、年齢も最年長で、その分課せられる仕事も多く、スプリントステージでのカブのトレインに、山岳ステージでのプールスの位置取りなど。

でも、今回のメンバーはみんなが大ベテラン、平均年齢が断トツ高い（笑）だけあって、チームはすぐにうまく機能し始めました。しかしその矢先でした。

第5ステージ終了後の深夜、監督が部屋に来て「コロナの感染者が出て、レースが中止になった」という衝撃の言葉。翌朝5時から検査を行い、ホテルから一歩も出ることができず、もちろん自転車にもさわれず、いつ帰れるのか？という状況で検査結果を待ちました。幸い全員が陰性だったチームは帰国できることになりましたが、その条件は自分のパスポートの国に帰るということで、いったん日本に帰り家族に会い、今は無事フランスの自宅に戻っています。

昨年のこの時期、自分は骨盤とヒジの骨折でタイの病院のベッドの上でした。レースがなくなってしまった今でも、こうして元気に練習できることが、何よりも幸せだと思います。だから、みなさんも学校や会社が休みで家族といっしょに過ごせてうれしいな、と思ってほしいし、あたりまえだったふつうの生活がいかに幸せなことなのかと考えてほしいです。

もう少しの間、皆でがんばりましょう!!

アラシロユキヤ裏通信 | **テレビ&ラジオでお会いしましょう！**

皆さん在宅時間が長くなっていると思いますが、そんな時はテレビやラジオ、読書で楽しみませんか？

昨年11月からのオフシーズン、休みなく取材やテレビ、ラジオの収録をしていましたが、それが今、順々に表に出てきています。テレビは収録からオンエアーまでちょっと時差があったり、あまりにもたくさんの取材を受けていたので、自分でもすべての記事を把握できていないこともありますが、その都度お知らせしていきますので、ぜひチェックしていてくださいね！

最近はネットで見逃し放送などもあったりするので、そちらでもご覧いただけるんですねー。逆に皆さんから『出てましたよー』って教えていただいて、見ることも多いです（笑）。ありがとうございます！
先日はJスポーツさんでも「我らワールド」の収録にお邪魔し、栗村さんとサッシャと爆笑ロードレーストークをしていたので、そちらの放送もお楽しみに!!

PROFILE

別府史之（べっぷふみゆき）

プロデビューは2005年（チームディスカバリーチャンネル）。ツール・ド・フランス日本人初完走を含め、3大ツールはすべて完走し、モニュメントと呼ばれる5大クラシックもすべて完走した唯一の日本人。NIPPO・デルコ・ワンプロヴァンス所属

SCHEDULE

3月20日 ブレデン・コクサイデ・クラシック（ベルギー）
3月28日、29日、4月3日、5日 フランスワンデイレース
4月12日 パリ〜ルーベ（フランス）

INFORMATION

Official Site
『Life is Live!』

※別府史之選手の最新情報は左記オフィシャルサイト、Facebookページ、Twitterにてご確認ください。

別府史之
Fumy Beppu
facebook.com/FumyBeppu

@Fumybeppu

FUMY'S COLUMN

OPEN FUTURE

TEAM MOTIF

フレームやペダルを手掛けるフレンチブランドの老舗「ルック」。以前から行きたいと思っていたが、今回、念願かなって本社を訪問した。設計やフレーム製作の過程などに触れ、とても貴重な経験ができた！

チームスポンサーのルック本社を訪問 ていねいな「ものづくり」の現場に感動

TEXT：別府史之

CATEGORY.

NOW

必要な工程はていねいな手作業。最先端の技術を取り入れながらも、一台一台大切に仕上げる作業をじっさいに目で見て、肌で感じることができてほんとうによかった。フランスが誇る老舗ブランドのバックグランドを知るとてもいい機会だった

ルック本社訪問へ行ってきた。ルック本社があるNEVERS（ヌベール）は、自分の家から200㎞ほどの場所にある。

会社の成立は1951年にスキー用品からスタートして、1984年にスキーで培った技術を生かして業界初のビンディングペダルを作り、1986年にフルカーボンフレームを作ってきたカーボンフレームの老舗ブランド。当時一世を風靡したビンディングペダルやカーボンフレームは今の自転車にはなくてはならないものになっている。

会社のあるヌベールに到着するとそこは、ハイテクな建物というよりは町の工場的なイメージで、ここではどんな「ものづくり」が行われているんだろう?と思ってオフィスで雑談をしていると会社見学がスタートした。

まずはフレームのデザインなどをコンピューターグラフィックや3Dプリンターなどで作る工程や、エアロバイクのブレードを制作するにあたりカーボンのしなりや強度を生かして作っているということの説明を受けた。何百枚もの強度の異なるカーボンシートを巻いてフレームを制作していく方法で、エアロなのに硬過ぎず適度にコンフォートで直進性のあるエアロバイクに仕上がっている。

今回795ブレードRSに乗ったときに感じた違和感は、フレームの強度のバランスがふつうのカーボンチューブで組んだものと違ったから。まさにカーボン老舗ブランドの技術なんだと思った。フレームの強度を測るためのテストでボトムブラケットに強いしなりを加え、BBまわりが動くだけでなくヘッドチューブまわりも膨らんで動いていたのがとても印象的で、あらためてルックのすばらしさを感じることができた。

ジュニア時代にも乗っていたルック 縁を感じるフレンチブランド

ルックのフレームは今回初めて乗るわけではなく、自分が若かりし頃に、ご縁でFET（極東）という会社にサポートを受けていたときに、写真のプロトKG271に乗り、ジュニアのアジア選手権のロードもルックKG281で優勝している。トラックレーサーも当時では珍しいルックKG264P。そして現在のチームの前身のラ・ポムでもルックに乗っていてじつはトレックの次に乗り続けてるバイクブランドになる。

自転車業界を走り続けてきているブランドだけに、真価を問われることも多いみたいだけど、新しく参入してきたブランドにはない、フランスらしい「ものづくり」のスタイル。大量生産に移行せず、職人が1本ずつ作っているし、コーポレートカラーであるレッド、ブルー、イエローのモンドリアンカラーは現代になっても色あせることはない。その制作工程やカラーは、長く乗ってほしいという職人の気持ちの表れだと思う。

CATEGORY.

PAST

ジュニア時代にFET（極東）という会社からサポートを受けてルックに乗っていた。懐かしいモデルが本社に飾られていた

アジア選手権からギリシャへ

アジア選手権で気持ちよく優勝し、そのまま日本に帰らず18日間のギリシャ遠征に出発。

このギリシャはアテネから目と鼻の先のサラミス島で、ワンデイクロスカントリーレース＋4日間ステージレース＋4日間ステージレース＋ワンデイクロスカントリーレースという15日間中10日間レースという今までにない過酷なレース日程。

それでも、この遠征で僕自身にとって効率よくUCIポイントを稼げるため挑戦してきました！

アジア選手権後から中3日でレースは始まり、アジア選手権後に体調を崩して回復しないままスタートとなってしまいました。

1日1日のレースを大切に僕自身最高と言えるリザルトは残せませんでしたが、ベテランらしく？味あるシツコイ走りで意地を見せて、目的どおりのポイントゲットで世界ランキングを上げることに成功！

これもこのタフな期間、全日程で万全フルサポートをしてくれたドリームシーカーマッサージャーの福光さんのおかげです。身体のケアはもちろん、フィードサポート、食事、そしていつも過酷な現場でも明るく場を和ませてくれました。

そして、前半には鈴木雷太監督のショップ『バイクランチ』で働く元チームメイトの松尾純くんが有休をとって、サポートに来てくれました。毎日、洗車と整備をしてくれ、ステージレースでも安心してスタートラインに立ててました。

純くんが帰ってしまった後半はレース後に自分自身で洗車。純くんが行ってくれていた仕事が身にしみ、ただただ感謝するばかり。

さらにひさびさにチーム体制で挑み、いっしょに戦ったチームメイトのリキくん。アジア選手権ではU23で勝てなかったものの、ギリシャにてしっかりと成長したレースをしてくれました。

ステージレースのショートクロスカントリーでは僕の前でゴールし、僕自身何年かぶりに本気のレースで日本人選手に負けたレースとなりました。チームとしてまさに切磋琢磨した関係が築けています。このギリシャ遠征で結団力がより高まり、これから本格的に始まるワールドカップシーズンが楽しみになりました！

僕自身はもちろん、ドリームシーカーMTBレーシングチームとしての2020年活躍をご期待ください!!

1／15日間で10レース。バイクと身体が一体化していくのを感じる　2／4レース出場した総合は2位　3／15日間をともにした仲間　4／リキと切磋琢磨して、のびのび伸びまくります！

今月の勝飯!

ギロピタ

ギリシャ料理のファーストフードである、ギロピタ。肉やチーズ、トマトやフライドポテトをパンで包み、大口開けてかぶりつく！　ギリシャ人は大食いだと知った！　基本、半端ない量が出てきます（汗）

プロ・マウンテンバイクライダー

山本幸平のいま

Go to Tokyo 2020

Kohei Yamamoto's Column

MTBアジア選手権大会で10勝めをあげた幸平。
そのままギリシャのステージレースに参戦し、世界ランキングもアップ！
2020年、いいスタートを切った幸平だった！

TEXT：山本幸平

山本幸平

ドリームシーカー MTB所属。1985年生まれ、北海道幕別町出身のプロMTB ライダー。全日本MTB 選手権11勝、MTBアジア選手権大会10勝、ワールドカップ最高位は15位。
http://yamamotokohei.com

スチールの限界に挑むケルビム今野真一の手稿

革命を起こしたいと君は言う…

Vol. 81　スペシャルメイド

Cherubim Master Builder
今野真一
東京・町田にある工房「今野製作所」のマスタービルダー。ハンドメイドの人気ブランド「ケルビム」を率いるカリスマ。北米ハンドメイド自転車ショーなどで数々のグランプリを獲得、人気を不動のものにしている

いま作っている特別な一台

通常のフレーム製作とは別に年に20台程度は特殊なフレームや実験的な要素を含む自転車を製作している。

競輪フレームからショーモデルやリカンベントまで製作する工房は世界中探してもそうないだろう。わが工房の個性で最大の強みでもある。現在進行形のスペシャルフレームのひとつを紹介しよう。

世界でも有名な台湾の自転車コレクター、アサヒ・チャン氏から「ミスターコンノの考える究極の一台が欲しい」とのご依頼。

さらに「その自転車を米国ハンドメイドショーに出展してほしい。あとはすべてお任せ！」というのが当初のオーダーだった。

しかしミーティングが進むにつれ強い希望があることが判明。クラシカルなディスクロードでワイヤーをランドナーのように上まわしにして、ラグに金メッキを施したいとのこと。

それは難なくクリアできるが、スペシャルな一台をとなると悩む。どこにスペシャル感を持ってくるかが問題だ。

なぜならケルビムのフレームはすべてがユーザーにとってのスペシャルと自負しているからだ。あらためて「究極の」と依頼されると少々困る場合もある。十分にヒアリングをし、いつも考えている私のアイデアや技を投入する流れとなる。

TIG溶接、CNC加工、設計、角度等完全にユーザーのためにゼロから製作したスペシャルラグ。機能美を追求し削り込むのは彫刻家的な作業だ

今回はスペシャルなラグをわれわれの工房で一から製作するという縛りにし、角度や仕様などを氏のために製作することをスペシャルと位置づけた。

まずはヘッドチューブを規格のサイズに削り出しで製作、それらにクロモリパイプの角度を合わせてTIG付けしてさらに成形していく。文章にすると簡単な話に聞こえるが、この作業だけで3日間は必要とする。

とくに削り込み作業は困難で、最適なデザイン、フォルムを追求し考えながらの作業は、彫刻家の仕事のようだ。

メッキラグ

ラグを製作するときは、完璧に立体的なフォルムを再現したいという思いが強い。これは競技用の自転車も同じだ。応力の集中を防ぐためにフレームごとにラインは異なる。時間やコストの都合で調整するが、本当に硬いフレームを希望された際にはロウ材を盛り成形している。

さらに今回は金メッキのラグなので美しさにもこだわりたい。私もメッキラグは好みだ。しかしロウが盛られたメッキラグを見ると少々残念な気持ちになる。ロウ材とラグのラインがうっすらと見え美しさという点ではマイナスだ（強度面では問題ない）。

TIG溶接が確立されていなかった時代、かのルネ・エルスも「鉄付け」という方法で対応し、メッキをしないラグはロウ付けで製作されていることを発見したときは感動した。さすがパリの宝石だ。

スペシャルパーツ

パーツ類も検討の末、カンパニョーロ・アテナに徹底的に手を加え彫刻し金メッキすることにした。その彫刻には私の手書きのサインをすべてのパーツに施す。

日本的なサインがご希望で色々と考えたが「カタカナ」でのサインをデザインした。日本的となると漢字となりがちだが、あえてカタカナにした。

漢字はご存知中国からの流れが主であるが「カタカナ」は日本でデザインされたものだ。

今回、新型ウイルスの影響で米国ハンドメイドショーの開催が危ぶまれての製作だった。ショーは延期となったが、目の前のフレームと無心で向き合い、いま作れる最高のスペシャルメイドが完成したと自負している。

金メッキ、彫刻などが施された各種パーツ類。カンパニョーロ・アテナがメインのパーツとなる。今回、手を加えてないパーツはほぼない

自転車のタイヤに欠かせない「エア」を自動的に供給する「エアハブ」を小径車に付けてみた。

TEXT & PHOTO：疋田智

No.70

エアハブ……あれ、ちょっといいぞ

勝手に空気パンパン

「ペダルを踏んでるうちに、勝手に空気がパンパンになるホイール」ってのがありましてな。

何かといいますと、ハブの中にポンプが仕込んであって、クルクル回るごとに1回転あたり0・5ccの空気がタイヤに送り込まれるシステムのこと。

0・5ccってのはまことに小そうございましてね、結局のところ、エアは4～5気圧程度で送り込まれるから、5㎜立方程度、目薬2滴分ほどのエアとなる。

これが少しずつ少しずつタイヤに入っていく。で、ホイールがまわるごとに、おや自然にタイヤがパンパンに、というわけ。

もちろん余分な空気は自動的に調整弁から抜けていく仕組みになっていて、いつも正常圧。

ふーん、でもさー、インフレーター使って自分で空気入れればいいんじゃん?と、私は思ってた。でもまあ知人に言われ、まあまあどうぞと誘われ、BD-1前輪に装着してみた。

で、しばらく通勤に使ってみた。あ、なるほど、こりゃいいね（笑）。一気にイメージの変わるワタシクであります（笑）。

楽ちんなのにエアの感触

ママチャリみたいな使い方、つまりほとんどメンテとかしない人が使うには、パンク予防としてこれはありだ。なぜなら通常の街乗りでパンクの理由となるのは、ほとんどリム打ち、要するに空気圧不足が理由だからだ。

だから、春がやってきて、ママチャリ買い替えシーズンになると、パンクレスタイヤの広告があふれることになる。タイヤの中に発泡性のシリコンゴムとか入ってて、釘で刺したってパンクしないやつ。

ただ乗ってみた人はわかると思うけど、ちょっと重いんだよね、こぎが。で、けっこうゴツゴツしてる。以前より進歩したとはいうものの、やはり空気入りのタイヤには一日の長がある。

ところが今回のエアハブはそのあたり空気タイヤだから、普通と同じくスムーズだ。ホントはハブ内の偏心カムが空気を送り込むことで、理論的には0・5cc分重いはずだ。だが話は0・5cc。ほとんど、いやまったく感じない。

私は「おや、こりゃいい、こりゃスムーズ、BD-1サスとの相性もいいぞ」とか思いながら、都心をホイホイと走っていた。

なるほどね、乗り味はいつまでもソリッドなまま。ということは、けっこう自然に抜けてるもんなんだよ、タイヤのエア。

ただし「重い」のはここだ

走ってる分には何の痛痒もなかった。だが、重いといえば重いのは、やはり普通のホイールと比較しての800gの増量分だ。これは両手に持ってみればわかる。

走る分には問題ない（重量増は車軸部分ばかりだから）。だが、私が感じたのは、やはり「たたんで肩に提げる際には若干ずしりとくるぞ」ということだった。

駅構内で長い距離を移動するには（たとえば新宿駅の端から端までとか）ちょっとコタエるかもしれない。

もちろんこの重量増はロードバイクには致命的で、これでレースに臨む人はいないだろう。

ということは？

そう、私が一番ありかもと思ったのは街乗りのクロスバイクだった。あくまで通常ユース、あんまりメンテもしないけど、故障もせず、毎日の仕事に耐える。

そういう使い方、そういう自転車に、このシステムは合致してる。もちろんママチャリもあり。

ハブがお仕事を

それにしても、昨今、ハブは忙しい。たとえばママチャリについて考えてみると、後輪には内装変速機が入ってるだろうし、前輪はハブダイナモだ。

メーカーに聞くと、それを見越して「内装3段なら共存可能」「ダイナモ入りのエアハブもあります」なんだそうな。

また、電アシ子乗せ自転車ならライトはバッテリー供給だから、単独で採用可能かもしれない。

なるほど、まだまだ開発の余地があるんだなぁ、自転車の技術。

このハブの中に「偏心カム」というのが仕込まれていて、ホイールが回転するごとに少しずつ少しずつタイヤに空気を送り込む仕組み。音もしないし、ペダリングに変化もない。気づかないうちにパンパンというのがミソ

PROFILE

疋田智

NPO 法人自転車活用推進研究会理事にして、元祖自転車ツーキニスト。著書に「新・自転車“道交法”BOOK」（疋田智・小林成基共著、弊社刊）「電動アシスト自転車を使いつくす本」など

NISHIYAMA BICYCLE SHOKAI

マニアの癒しネタショップ

西山自転車商会

Vol. 83

自転車はスポーツではなく
ホビーと言い張る
いじってなんぼの
レストア編集者の手記

編集部
西山 貴之

ヴィンテージパーツの備蓄はたっぷりのランドナー好き。といいながら、乗っているランドナーはいま一台もないので、そろそろ作ろうと画策中

THEME

TEXT&PHOTO：西山貴之（本誌）

1週間に2個もサンプレを買ってしまった話

またつまらないものを買ってしまった。サンプレックス・LJ1000、40年くらい前のフランス製リアディレイラーだ。個人的に大好きなメカ。

その新品が、ヤフオクにいつまでも底値で漂っていた。おそらく同じ倉庫から放出されて複数が同時に出品されていた。ショップだったので、10%の消費税がかかるのが買われない理由だったのかもしれない。しかし、送料込み即落5600円は安すぎる。昨今、消費マインドが相当落ちているにしても。

サンプレのストックは、ほかにもあるので、どうしようと逡巡していたら、ヤフオク毎日くじで10%引きが当たった。では引きとってやろうと落札したわけだ。

ところが翌日、ヤフオク毎日くじで30%引きが当たった。ヤフオク市場も停滞しているのか、最近やたらとくじが当たる。

ナヌーとくやしさのあまり、もうひとつサンプレを買ってしまった。株式売買でいうナンピン買いというやつだ。数は増えるが、平均取得単価を下げる効果がある。最近ではやっちゃいけない買い方のひとつとされている。

古いランドナーぐらいにしか使い道がないと思われるメカ。トップグレードじゃなく廉価版だし、ボディーは紫外線に弱いデルリン樹脂製だ。サンプレにぐっとくる世代も高齢化しているし、そもそも世の中、サンプレどころではないか。このまま暴落してしまうのか、LJ1000。

ロゴバッジがリベット止めなのが、ほかのモデルにないチャームポイント。買ったモデルは、左がレース用のCP、右はツーリング用のTだ。ケージの中央に支点があるのと、上部に支点があるのの違い。キャパシティーはTタイプのほうが大きい

昔ランドナーに使ってしまったサンプレの箱が残っていたので、その中に収めて楽しんでいる。紫外線も防げる

サンプレックス・LJ1000、ほぼ実物大。レースモデルゆずりのサードグレードという感じ。シマノでいう105くらいと考えていい

安原監督が「勝つ」と決めた日

2015年は吉田隼人が国内トップスプリンターとして知れ渡った年となった。

この年、吉田が所属したマトリックスパワータグは開幕当初から複雑な状況を抱えていた。シーズン前の3月8日、屈強な精神力とスピードを武器にしていた和田力（当時22歳）が事故により他界。1週間後のJプロツアー開幕戦、宇都宮クリテリウムでは選手全員が喪に服しスタートを切った。レースは大学時代の和田の先輩にあたる窪木一成が後輩への思いを胸に力でねじ伏せ勝利した。

「気持ちの整理もつかず感情が錯綜するチーム、僕らに何ができるのか……。答えは勝つしかない」

Jプロツアー第6戦、群馬CSCロードレースはテクニカルなスピードコースに展開が激しく、脚を削られた選手たちのスプリントで決着する。

オスカル・プジョル、土井雪広ら強力な布陣でリーダーのパブロ・ウルタスンを守るチーム右京を筆頭に、役者がそろった。

『隼人、おまえが勝て！』安原監督の決意は固かった。

前半は各チームが攻撃を仕掛け合うなか、マトリックスはベンジャミン、アイランで有力選手が含まれるアタックをチェック、そしてホセ ビセンテを19人のエスケープグループに合流させることに成功した。最大で1分30秒のリードを奪うも思惑が交錯し、人数を絞り込む展開が始まると同時に先頭を走っていた司令塔の土井雪広がプロトンに戻り、後続のチーム右京を引き連れて猛烈な追撃を開始した。1列棒状に伸びたプロトンの勢いは留まることを知らずラスト3周でエスケープグループを吸収、チーム右京が交互にアタックを始めた。

ゴールまであと数km、プジョルが逃げ切りを図り、プロトンのボルテージは心臓破りの坂を手前に最高潮に到達しようとしていた。猛烈な加速で駆け上がる登坂にとっさの判断でベストなギヤを掛けたそのとき、吉田隼人のマシンに致命的なトラブルが発生！

「勝負所でのチェーン落ち……すべてを失ったと思いました」

ひとり時が止まったその瞬間、シートポストをガッチリ掴み、渾身の力で引き上げるホセ・ビセンテの姿があった。

さらにチェーンを復帰させたその先には、アイランが集団を引き裂きラインを導き猛進していく。

ゴール200mを目前に解き放たれた吉田隼人、全身全霊のスプリントは後続を引き離しゴールを突き抜けた。劇的なドラマ。たった2分のできごとが現在まで快進撃を続けるマトリックスの原動力となった。

「それまでスペイン人と日本人で脚の読み合いだったメンバーが和田への感情でひとつになりました。勝ちにこだわりレースを一丸となり作り上げる。僕はプロのスプリンターとして目覚めました」

この日を機に2016年、2017年はホセが年間総合優勝、吉田隼人はスプリントで3勝をあげる大活躍を遂げた。

VOL. 53

デザインを刷新したマトリックスジャージを身にまといレースを牽引する吉田隼人

マトリックスパワータグ

吉田隼人

着火寸前！　日本屈指のスプリンター吉田隼人

高校ではインターハイ、国体優勝。大学ではUCI2-2カテゴリーでステージ優勝。プロデビュー後はJプロツアーで4勝をあげた逸材が、2年ぶりに帰ってきた。

スプリンターの家系に生まれたサラブレッド

「頑張ってもいつも4位……『表彰台に乗れないやつ』ともいわれた自分……。初めてスプリントで噛み合った『けいはんなサイクルレース』での初勝利はいまだに鮮明に覚えています」

今年30歳にして23年のキャリア。小学1年生で鈴鹿ロードレースでデビュー、初勝利までの4年の歳月はその後の彼の活躍からすれば

REPORTER **管 洋介**

アジア、アフリカ、スペインと多くのレースを渡り歩き、近年ではアクアタマ、群馬グリフィンなどのチーム結成にも参画、現在アヴェントゥーラサイクリングの選手兼監督を務める

HISTORY

- 2005-2008 奈良県立榛生昇陽高校自転車競技部
- 2008-2011 鹿屋体育大学自転車競技部
- 2012 チームブリヂストン
- 2013-2014 シマノレーシング
- 2015-2017 マトリックスパワータグ
- 2018-2019 ニッポ・ヴィーニファンティーニ
- 2020- マトリックスパワータグ

かかった時間は遠く長かった。

2代続く競輪選手の家に育ち、自転車に向き合う姿勢はとくに厳しく育てられた。

世は空前のサッカーブーム、彼も自転車の傍らボールを追いかけ、小学6年で関西代表にまで選出されるほどの実力をつけていた。

「すでにまわりはプロサッカー選手を真剣に目指すメンバー、振り向けば自分のサッカーは遊びの範疇で『僕が目指すならプロロードレーサーだな』と思う様になっていました」

中学生となり「夢が競輪でないなら……」と父親が頭を下げたのが徳地末広先生が指導する強豪榛生昇陽高校自転車競技部だった。

「徳地先生には自分を高校生に混ぜて指導していただきました。高校の部活に触れ合うことでインターハイを目指す選手たちの練習姿勢、礼儀、卒業後の人生まで学んだことは大きな糧になりました」

本格的にバンクでスピード練習を積み重ねスプリンターとしての能力が開花した。そして、彼が高校入学した2005年は別府史之のディスカバリーチャンネル契約に湧いていた。

「夢はヨーロッパ、別府史之さんの競技の軌跡を越えていくことで夢の可能性を描きました」

高校の主要タイトルを総なめした活躍の先には、別府の姿が重なっていた。しかし、高校卒業とともに選んだ道は鹿屋体育大学。

「競輪選手でありながら整体師を副業にする父の背中も見てきました。競技を続けていくにもセカンドライフの準備は重要でした」

とはいえ当時、大卒からのヨーロッパプロへの道は前例がなく、どこか人生に怖れを抱きながら学生カテゴリーで全国制覇を目指すことに集中した。

「在学中にニッポの大門宏監督から『ウチにこい』と声をかけていただいていましたが……少し気後れしていた自分もいました」

大学卒業後はチームブリヂストンと契約。プロロードレーサーとしてひとつの夢はかなえた。しかし、フランスでプロレースを走るも翌年はシマノレーシングに移籍、アジアを主戦場に戻した。

「夢が揺らいでいた自分を再びヨーロッパへ推してくれたのが2015年から所属したマトリックスの安原監督でした」

Jプロツアー4勝の活躍から、安原監督は彼を再びヨーロッパを主戦場にするニッポに向かわせた。

「年齢も27歳、ラストチャンスと知ってか大門監督と水面下で交渉してくださっていました。そして次はないと考えてヨーロッパへ向かった自分に大門監督から『お前みたいに人生の3分の2を自転車で生きているヤツは、それでやって行くのがいいだろう』という言葉をいただき僕の人生観は変わりました。『一生自転車で生きていく!』と」

ニッポの解散を期にマトリックスに戻ることを選んだ吉田隼人。

スペイン人も日本人も表裏なく一体にレースを戦うチームで、自転車で生活をプロデュースしながらJプロツアーで戦う。

バイシクルクラブ厳選！ 満足度100％のサイクルイベント

CYCLE EVENT INFORMATION

BiCYCLE CLUB サイクルイベント情報

》LONG RIDE & HILL CLIMB

開催 8月23日(日) ｜ 締切 7月20日(月)

クライマーの限界に挑戦!

やまなみ街道クライムライド2020

ヒルクライムとサイクリングの要素が融合した人気イベント。コースは、「やまなみ街道（島根）」と、三瓶山周回道路周辺の山岳路の2つのヒルクライムコース、江ノ川の美しい景観を楽しめる375号線。途中、激しいアップダウンなども多数で、走りごたえは満点だ。毎年、暑さとの戦いとなるため、140、110㎞コースの参加者はWボトルが必携など、参加者にも万全の熱中症対策が求められている。制限時間は8時間。

平野由香里さんトークショー、飯南町特産品争奪「じゃんけん大会」などの楽しい企画が盛りだくさんの前夜祭（22日開催）も要チェック（料金別途4000円／1人。イベント参加者対象）。

酷暑のなか、クライマーの限界に挑戦する大会として、全国の猛者が集結する大人気の大会。ゲストライダーは、平野由香里さん

Information

開催日：8月23日（日） **開催地：**鳥取県・飯南町 道の駅赤来高原（スタート＆ゴール） **開催種目／参加費用／定員：**ロング 140㎞/7500円/200人、ミドル 110㎞/6500円/100人、ショート 66㎞/5000円/100人 ※すべて税込 **申込締切日：**7月20日（月）定員になり次第、締切

問 NPO法人 サイクリストビュー
TEL.0852-21-3920
FAX.0852-21-3904
e-mail.infoncv@plusvalue.co.jp
http://plusvalue.co.jp/climbride

》LONG RIDE

開催 7月11日(土)～12日(日) ｜ 締切 6月25日(木)

日本一おいしいサイクルイベント

第8回十勝中札内グルメフォンド

十勝の地元グルメと、雄大な風景が広がる十勝中札内ファーム街道のサイクリングを楽しむイベント。コースは、130㎞、80㎞、50㎞と、3種類の設定されており、ビギナーサイクリストが楽に完走できるコースも用意されている。

初回開催時からおいしいと評判のエイドステーションのメニューも「もっと十勝を」を合言葉にさらに充実。そして、大会後に開催される、食べきれないほどのボリュームで大人気の「大BBQ大会」は超お楽しみ企画！ また、前泊、後泊など宿泊や、メイン会場で結婚式を挙げられるGOURMET fond WEDDINGなどの予約も受付中だ。

今年もスペシャルゲストとして、元ロードレース日本代表の山本雅道さんと、元バレー日本代表の益子直美さん夫妻が参加。大会前日は、ゲストと楽しむ交流会（参加費別途）も開催される。

大会後に開催されるバーベキューは十勝中札内グルメフォンドの名物企画。穫れたて新鮮野菜、地元グルメなど、十勝の食を満喫しよう！

Information

開催日：7月11日（土）～12日（日） **開催地：**北海道・中札内農村休暇村 フェーリエンドルフ（メイン会場） **開催種目／参加費用／定員：**南十勝縄文コース（130㎞）/8800円/350人、南十勝縄文コース（80㎞）/7800円/350人、南十勝縄文コース（50㎞）、南十勝縄文コース（30㎞）/5800円/200人 ※大BBQ大会の費用込
申込締切日：6月25日（木） 定員になり次第、締切

問 十勝中札内グルメフォンド運営委員会
TEL.0155-68-3301 e-mail.zenrin@m2.octv.ne.jp http://gf-tokachinakasatsunai.com

》 CYCLING

開催 5月10日(日) | 締切 4月22日(水)

漁港町"銚子"のイイ所が凝縮

ツール・ド・ニッポン2020 銚子ステージ

～走る!食べる!映える!～ 銚子イイ!グルメライド2020

漁港と醤油とキャベツの町、千葉県銚子市を舞台に開催される大人気イベント。港町下町の街並み、漁船が並ぶ漁港、太平洋を望む風光明媚な海岸コース、キャベツ畑と風車など、表情豊かなコースがこのイベントの魅力。途中には、写真映えスポットも多数！ 銚子の魅力を体感できる。

もうひとつの魅力は銚子のおいしい地元グルメ。エイドステーションでは、特産品のしょうゆを使ったぬれ煎餅や、キャベツをはじめとした銚子産の食材をふんだんに使った料理が提供される。

「とくとく6人以上割」や「男女グループ割」などのお得な料金プランも。仲間や家族、同僚を誘って参加しよう

Information

開催日：5月10日（日） **開催地：**千葉県・銚子スポーツタウン（メイン会場）
開催コース／参加費用／定員：65㎞コース/800円/1000人、40㎞コース：/6500円/500人 **申込締切日：**4月22日（水） 定員になり次第、締め切り

㊂ ルーツ・スポーツ・ジャパン
TEL.03-3354-2300（平日10:00 ～ 17:30） FAX.03-3354-3901 www.tour-de-nippon.jp

》 GRAVEL CHALLENGE

開催 6月13日(土) | 締切 未定

注目のグラベルチャレンジシリーズ、ついに日本上陸!

JEROBOAM SERIES 2020

JAPAN GRAVEL CHALLENGE

2017年イタリアで初開催された最長300㎞を走るグラベルイベント。JEROBOAM（ジェロボーム）とは、3ℓのワインボトルの名称だ。このシリーズは2019年からはスイス、スペイン、チェコなどでも開催。そして2020シリーズは、5か国の6地域で行われることに。日本での舞台は宮城県。今回の開催クラスは150㎞、75㎞の2つ。獲得標高は150㎞が3260m、75㎞が1620mと、走りごたえ満点だ。また、メイン会場となる、加美町やくらい地区のペンション＆レストランKami fujiの周辺には、バイク試乗会場、フードブースが設置される。

サポーターでも楽しめる企画も盛りだくさんの初開催イベント。グラベルライドを満喫しよう

Information

開催地：宮城県加美町・大崎市 **開催日：**6月12日（金）前日受付～13日（土）当日受付＆競技 **開催種目／参加費用／定員：**150㎞、75㎞／未定／両クラス合計50人
エントリー受付開始予定日：3月末～

㊂ 株式会社あさひ
https://3t-bike.jp

》 TT & ROAD RACE

開催 5月16日(土)～17日(日) | 締切 4月18日(土)

身体能力と技術力が試される本格ステージレース

2 days race in 木島平村

全国の脚力自慢が集結する、通好みのレースが開催される。本レースは、周回賞やスプリント賞を設けるだけでなく、ボーナスタイムも付与され、ステージレースの醍醐味が味わえる日本でも数少ない本格レース。勝つためには、個人TTの力、集団走行の技術、登坂力、2日間戦える持久力など、高い身体能力と技術力が必要とされる。また、今年からUCI規則に準拠して団体総合成績が導入されることが決定！ プロライダー気分を味わえる大会にいますぐエントリーを！

Photo by I Kanbe

16日には個人TTと81㎞のロードレース、17日には120㎞のロードレースが行われる

Information

開催日：5月16日（土）～17日（日）
開催地：長野県・木島平村木島平クロスカントリー競技場 **開催種目／参加費用／定員：**16日（土）個人タイムトライアル ステージ(6.8㎞)、ロードレース（81㎞)、17日（日）ロードレース（120㎞）/4万円/チーム（4～5人）／35チーム
申込締切日：4月18日（土）

㊂ 2 days race in 木島平村事務局
http://kisomura2days.com

※新型肺炎の状況によっては、大会開催の可否判断を行う場合もあり

》 LONG RIDE

開催 5月31日(日) | 締切 5月17日(日)

日本一の清流で、最高の田舎遊びを!

グレイトアース 第3回 高知仁淀ブルーライド

水質全国1位。日本一の清流である、高知県仁淀川流域を駆け抜けるイベント。仁淀川の透明度の高い、澄んだブルーに輝く水の美しさは感動的。グレートアース自慢のエイドステーションでは、おいしい食材の宝庫である高知の郷土料理がズラリ。海、山、川の幸をとことん味わいつくせる。地元の人たちとの交流が楽しめる前夜祭も大好評。リピーター続出のイベントに、いますぐエントリーを。

川沿いだけではなく、海岸線を走るなど、表情豊かなコース設定。最後まで飽きることなく走ることができる

Information

開催日：5月31日（日） **開催地：**高知県・いの町波川公園（スタート＆ゴール、受付）
開催コース／参加費用／定員：ロングコース（117㎞)/840㎞、一般1万円・高校生以下5000円/350人/ショートコース(84㎞)/一般8000円・高校生以下4000円/250人、前夜祭一般6000円・高校生以下3000円
申込締切日：5月17日（日） 定員になり次第、締切

㊂ グレイトアース事務局
TEL.070-3622-0001 e-mal.info@deporte.jp http://great-earth.jpp

世界の工具店
ASTRO PRODUCTS
・アストロ プロダクツ・
http://www.astro-p.co.jp
商品の詳細は店頭またはお電話でお気軽にお問い合わせください。尚、ホームページでもご覧いただけます。
お薦め!!
NEW
■AP アジャスタブル缶ホルダー
2003-8616
税抜 ¥1,480
ハンドツール&便利アイテム
NEW
詳しくはHPまで!!
■AP iPhone スマホ兼用 防水ケース 指紋認証対応
2016-9767
税抜 ¥480
NEW
■AP COB 充電式 フォールディング ワークライト
2W WL797 税抜 ¥1,480
3W WL796 税抜 ¥1,680
■AP ビットセット (100個入)
2002-32409
税抜 ¥2,400
■AP 90T クイック リバース ギアレンチセット ミリ (4個組)
2002-29331
税抜 ¥3,980
■AP 1/4DR プリセット型トルクレンチ TQ970
2001-9701
税抜 ¥6,800
■AP 1/4DR プリセット型トルクレンチ TQ988
2001-9886
税抜 ¥3,980
■AP ワイド モンキーレンチ
165mm 税抜 ¥1,400
210mm 税抜 ¥1,600
250mm 税抜 ¥2,500
■AP 3/8DR 2WAY スイベルラチェットハンドル
2002-28976
税抜 ¥2,200
■AP 1/4DR スクエアドライバー
2002-31075
税抜 ¥280
■AP キャブレーター クリーニングニードル セット
2007-13786
税抜 ¥1,200
■AP ワイヤーカッター
2007-12819
税抜 ¥1,280
■アストロ スクラブ クリーナー 2.5Kg
2009-4085
税抜 ¥1,850
■アストロ スクラブ クリーナー 2Kg 詰め替え用
2009-4092
税抜 ¥1,480
■AP 2PC ネイルブラシ
2007-10129
税抜 ¥220
■SCOTT Shop Towel スコット ショップ タオル ブルーロール
0054000751301
税抜 ¥390
■AP & Linda GZ01 ブレーキ&パーツ クリーナー 840ml
4979782045867
税抜 ¥280
■ナスカ NASKA LUB 超極圧潤滑剤 スプレー 70ml
4582369641071
税抜 ¥1,400
■AP シリコン コインケース ブラック
2032-5455
税抜 ¥250
ガレージアイテム
■AP ダストボックス 50L
2003-8920
税抜 ¥2,400
■AP ダストボックス 100L
2003-8913
税抜 ¥4,500
NEW
■AP フォールディング スツール
タン 税抜 ¥1,200
オリーブドラブ 税抜 ¥1,200
■AP プラスチックボックス
タン BX887 税抜 ¥950
オリーブドラブ BX886 税抜 ¥950
■AP プラスチック ボックス M
ダークアース BX899 税抜 ¥1,480
オリーブドラブ BX990 税抜 ¥1,480
■AP プラスチック ボックス L
ダークアース BX897 税抜 ¥1,980
オリーブドラブ BX898 税抜 ¥1,980
NEW
■AP プラスチック ボックス XL
ダークアース BX895 税抜 ¥2,800
オリーブドラブ BX896 税抜 ¥2,800
自転車専用ツール
NEW
■AP バイシクル ヘッドスパナ 32x36MM
2007-14141
税抜 ¥980
■AP フリーホイール スプロケットホールドレンチ 11S
2007-13694
税抜 ¥1,580
■AP フリーホイール スプロケットホールドレンチ 9S
2007-13687
税抜 ¥1,400
■AP バイシクル チェーン フックツール
2007-14134
税抜 ¥350
■AP チェーン スクラバー
2007-13069
税抜 ¥1,780
■AP ボトム ブラケットツール
2007-13670
税抜 ¥1,380
■AP ホローテックII用 ボトムブラケットレンチ
2007-13137
税抜 ¥980
■AP コッタレス クランクリムーバー
2007-10150
税抜 ¥680
■AP カートリッジ BBツール
2007-10006
税抜 ¥790
■AP フリーホイール リムーバー
2007-10143
税抜 ¥560
■AP ライザーブロック
2016-7176
税抜 ¥1,100
■AP 2PC バルブ変換アダプター
2007-10273
税抜 ¥330
■AP ツールケース カーボン調
2016-5844
税抜 ¥1,680
■AP 2PC 変速インナーワイヤー φ1.1
2026-8752
税抜 ¥420
■AP ブレーキ インナー ワイヤー φ1.5mm (2本組)
2026-8745
税抜 ¥450
■AP ワイヤー エンドキャップ セット 2.3mm (100個入)
2026-8738
税抜 ¥760
■AP バイシクル 携帯ミニポンプ
2016-7466
税抜 ¥750
■AP バイシクル フロアポンプ ゲージ付
2016-7473
税抜 ¥1,980
■AP マルチユース ブランケット メタル
2016-5790
税抜 ¥1,200
■AP マルチユース ブランケット カモ
2016-5783
税抜 ¥1,200
■AP バイシクルメンテナンス マット BM782
2003-7824
税抜 ¥1,680
ディスプレイ&メンテナンススタンド
使用例
■AP バイシクルメンテナンススタンド BM719
2003-7190
税抜 ¥6,800
■AP バイシクル アルミ メンテナンス スタンド BM720
2003-7206
税抜 ¥12,800
■AP バイシクル メンテナンス スタンド BM721
2003-7213
税抜 ¥7,200
■AP バイシクル ホルダー
2003-2393
税抜 ¥9,800
使用例
■AP バイシクル リアスタンド
2003-7435
税抜 ¥1,980
使用例
■AP バイシクル リアスタンド ディスク ブレーキ用
2003-7442
税抜 ¥1,980
■AP バイシクル ディスプレイ スタンド
2003-3673
税抜 ¥1,050
■AP ユニバーサル バイシクル ディスプレイ スタンド
2003-3956
税抜 ¥1,950
※価格及び仕様は予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
180店舗達成!! 続々 NEW OPEN!
※定休日のある店舗がございますのでご来店の際はご確認ください。
小山店 11/22 OPEN! ☎0285-37-7948
〒323-0814 栃木県小山市田間683-3
鹿屋店 11/15 OPEN! ☎099-436-8865
〒893-0013 鹿児島県鹿屋市札元2-3881
公式オンラインショップHPがリニューアル!!
アストロプロダクツ公式ホームページ
amazon店
amazonでもお買い物できます!! ぜひご利用ください。
全国通販
お電話でのご注文はこちらから 0120-27-3459
携帯からは 048-501-7704 FAX 048-501-7708
カスタマーサービス ☎048-501-7873
INTERNET SHOPPING
お得な情報が満載!!
詳細は今すぐ検索!!
アストロプロダクツ
Yahoo!店
楽天市場店
通信販売でご購入の場合
3,000円(税込)以上お買い上げで全国送料無料!!
アストロ会員募集中!!
Webも!! 店舗も!! ポイントが共通で使えるようになりました!!
詳しくは店頭またはWEBへ!!
こちらから今すぐ登録!!
商品や店舗検索がしやすくアストロがより身近に!!
<アストロプロダクツ 全国店舗>
●各店、営業日、営業時間は異なりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

創業121周年！九州を中心にスポーツバイクのLifeスタイルをご提案させていただきます。上田グループ各店舗をこれからもよろしくお願い致します。

SUPER FREE RIDE

WORLD BICYCLE SHOP

FREE RIDE

FREERIDE スプリングセール

BIKE／2019年モデル 30%OFFから シューズ／20%～50%OFF
ウェアー／20%～80%OFF ホイル／2019年モデル 30%OFFから

SALE

ガチ VS.

GIANT

GIANT

FUKUOKA EAST SHOP

TEL 092-942-7889

営業時間/
11:00～20:00
水曜定休

〒811-3118
福岡県古賀市新久保
1丁目6-30

在庫台数200台

HEAD SHOP

TEL 0942-32-0708

営業時間/
10:00～19:00
年中無休

〒830-0034
福岡県久留米市
大手町1-6

パーツ、アクセサリー、ウェア、その他が充実

■ ロードバイク・クロスバイク・マウンテンバイク・フォールディングバイク・総台数200台展示！

www.freeride-jp.com

Long Ride
久留米山川本店に
最大級の品揃え！

GIANT

2020展示車！

PROPEL ADV 2／TCR SL 1／
DEFY ADVANCED 2／AVAIL 2／
ESCAPE R DISC／ESCAPE R DROP／
CONTEND AR 2／CONTEND AR 3／
CONTEND SL 1／CONTEND SL 2／
CONTEND 2／TALON 3／ATX／SNAP／
IDIOM 1／IDIOM 2／GRAVIER DISC／
GRAVIER／GRAMME／ESCAPE R3／
ESCAPE R3 W／ESCAPE RX 3／
ESCAPE RX 2／FORMA／CROSTAR／
ESCAPE RX-E+ 試乗車あります

久留米山川本店 TEL 0942-43-3118
営業時間／10:00～19:00 定休日なし
〒839-0813 福岡県久留米市山川市ノ上町9-26

2019年モデル以前～
クリアランスセール中

あなたの街の自転車テクニカルショップ **SEO CYCLE**

お店の詳しい情報は、QRコードでご確認ください!

埼玉県 BICYCLE SEO 上尾east店

バイシクルセオ上尾イースト店はスポーツバイクの専門店です。クロスバイクからロードバイク、各種パーツを取扱いしています。スポーツバイクのことなら何でもお気軽にご相談ください!

毎週土曜日に各種講習会も実施中です!詳しくはHPで!

HP http://www.seocycle-ageo.com/

https://www.facebook.com/seocycleageoeast/

埼玉県上尾市宮本町14-17

TEL.048-729-5789

埼玉県 BICYCLE SEO 川口店

駐車場あります!

新店舗で元気に営業中!!

埼玉県川口市朝日2-11-1

TEL.048-287-8298

埼玉県 BICYCLE SEO 大宮店

ビギナーもマニアックな方も大歓迎!

バッチリ整備!

サイクリング、講習会あります!

埼玉県さいたま市大宮区宮町2-81 1F

TEL.048-658-2666

埼玉県 セオサイクル 上尾店

https://www.facebook.com/seocycleageo/

http://www.seocycle-ageo.com/

上尾店は自転車全般(幼児車、一般車からスポーツバイクまで)を幅広く取扱いするお店です。
豊富なメンテナンスメニュー、また部品・アクセサリー等も充実しています。
お気軽にお越しください。

埼玉県上尾市春日2-12-4

TEL.048-772-9161

埼玉県 セオサイクル 志木店

取り扱いメーカー

一般自転車、電動自転車、子供用自転車、スポーツ車など幅広くご用意しています!

GIANT GIOS FELT SURLY Bianchi HARO MONGOOSE etc…

埼玉県新座市東北2-27-18

(水曜定休)

TEL.048-471-2828

埼玉県 セオサイクル 八潮店

http://www.seocycle-yashio.com

埼玉県八潮市南後谷5-1

(水曜定休)

TEL.048-931-6331

神奈川県 セオサイクル 南林間店

スポーツバイクライフをサポートいたします!

神奈川県大和市南林間1-2-14

TEL.046-273-0282

神奈川県 BICYCLE SEO トレッサ横浜店

ロードバイク・クロスバイクをメインに初心者の方から選びやすいように揃えております。
お気軽にお越しください。

神奈川県横浜市港北区師岡町700番地
トレッサ横浜 南棟1F

TEL.045-534-2394

埼玉県 セオサイクル 春日部店

外から見ると一般車のお店…でも店内は!

営業時間/AM10:30~PM7:30(水曜定休)

埼玉県春日部市粕壁4613-2

TEL.048-763-9303

社員募集!

- 自転車の好きな人
- 人と接するのが好きな人
- 将来、独立してお店を持ちたい人
- 高卒以上
- 要普通免許(オートマ免許不可)
- 社会保険完備

お問い合わせ/船橋店 柏倉まで

☎047-431-1188(代)

※応募書類は返却致しませんので予めご了承ください。

山口県 セオサイクル 山口店

山口県山口市泉都町7-7

TEL.083-929-3707

宮城県 セオサイクル 仙台宮城野店

自転車を 楽しく 楽に 速く 美しく

乗って頂けるように丁寧にサポート致します。
元プロ選手による乗り方、フィッティングの相談も承ります!

東北を自転車で元気に!!

取り扱いメーカー

DE ROSA SPECIALIZED TREK ANCHOR COLNAGO etc…

宮城県仙台市宮城野区銀杏町39-9

TEL.022-231-6711

サイクル&パーツ、アクセサリー&メンテナンス

セオサイクル BICYCLE SEO

日本最大級のスポーツサイクルショップ

Y's Road

毎日更新!! 最新情報満載のWEB

http://www.ysroad.co.jp

Y's Road 新宿エリア 大リニューアル

2/29（土）「新宿店アーバンe-コミューター」グランド・オープン

お客様に「よりわかりやすく」、「よりお買い物しやすい」よう各店のお取り扱い商品を強化し、新宿Flagshipエリアの店舗の再編することとなりました。

2/29（土）「新宿ウェア館」リニューアル・オープン

新宿ウェア館は店頭のディスプレイに力を入れ、各ブランドの商品が見やすく、手にとってご覧頂ける提案型店舗として生まれかわります！

全国17店舗のワイズロードでもSARIS
体験コーナーを順次設置してまいります。

関東地区・志木店・新宿本館・渋谷本館
・お茶の水　エアロロード・トライアスロン館
・府中多摩川店・東大和店・横浜店・川崎店
・船橋店・茅ヶ崎店 中部地区・名古屋本館
関西地区・大阪本館・神戸店・京都店
中国地区・広島店
四国地区・松山店　エミフルMASAKI
九州地区・福岡天神店

㈱ワイ・インターナショナルは全国37店舗
各店独自のコンセプトでお客様のご来店お待ちしております。

BiCYCLE CLUB

SHOP GUIDE

全国エリアショップガイド

BiCYCLE CLUBがオススメする全国のショップをご紹介！

ショップの皆さまへ

広告のお問い合わせ、情報リリースは下記までご連絡お待ちしております。
ad3@ei-publishing.co.jp 「バイシクルクラブ広告」まで

Beeサイクル
●毎週日曜 午前走行会
（問：Beeサイクル 043-231-5960）

九州

福岡県

FREERIDE
●第1、3土日曜、第2、4日曜、週末RIDE
（問：FREERIDE 092-942-7889）

中国・四国

岡山県　香川県

シナノ
●毎週日曜日 サイクリング
（問：シナノ 087-821-6025）

都道府県別 SHOP GUIDE

北海道 北海道NO1バイシクルショップ
サイクル小野サッポロ
〒064-0822 札幌市中央区北2条西24丁目1-1
☎011-621-0501

北海道 初心者 女性 大歓迎
CYCLE FACTORY
〒063-0804 札幌市西区二十四軒4条7-5
☎011-643-3188

北海道 ★ロード★MTB★クロス etc
サイクルショップえんどう
〒050-0074 室蘭市中島町1-37-11
☎0143-44-1550

北海道 北海道の真ん中のサイクルショップ
和田サイクルスポーツ
〒078-8333 旭川市南3条24丁目
☎0166-32-1663

青森 八戸のサイクルプロショップ
コアカザワ
〒031-0802 八戸市小中野8-2-22
☎0178-22-5300

岩手 初心者 女性 大歓迎!
北東北でスポーツバイクを購入し、楽しみたいならここ。
SASASOU BIKES
車種・サイズ選び・こだわり組み立て・取扱説明
ライド・走行会・オフ会メンテナンス
スクールなど買ってからも
楽しいお店
sasasoubikes.com
〒020-0021 盛岡市中央通2-9-24
☎019-622-5595

福島 ROAD.トライアスロン.MTB.BMX
CYCLESHOP YUKI
〒970-8026 いわき市平字南町50-1
☎0246-25-4993

茨城 ロードレーサー専門店
おおえだ自転車店
〒315-0014 石岡市国府4-1-3
☎0299-22-5521

栃木 パルコから徒歩2分各種クレジット使用可
サイクルショップカントウ
〒320-0804 宇都宮市二荒町5-5
☎028-637-1521

栃木 初心者・女性大歓迎!
CYCLE SHOP センダ
〒326-0056 足利市大町425-7
☎0284-41-6935

群馬 IC インピデス発売元
スポーツサイクル イチカワ
〒371-0027 前橋市平和町2-5-23
☎027-231-7612

群馬 http://www.revox.co.jp
リボックス
〒372-0812 伊勢崎市連取本町14-10
☎0270-23-9221

群馬 桐生に3店・3倍のサービス!
タケダ輪業
〒376-0005 桐生市三吉町2-3-8
☎0277-47-0181

埼玉 ALPHAWK チーム メンバー募集中
夜10時まで 市役所そば
レーシングスポーツ
フジタ川越
営業時間/12時～22時 日祝20時まで
定休日/水曜日 駐車場完備
〒350-0062 川越市元町2-3-3
☎049-224-3446
http://alphawk.que.jp

埼玉 サイクリングクラブメンバー募集中
サイクルショップ マスコ
〒358-0003 入間市豊岡3-1-15
☎042-962-2278

埼玉 jns.ixla.jp/users/misakacycle597/
みさかサイクル
〒362-0037 上尾市上町1-3-21
☎048-775-3275

掲載店募集中
お申込みは
alpha-ad@snow.ocn.ne.jp

東京 輪業界のプロショップ
シクロサロン
〒108-0014 港区芝5丁目20-22
☎03-3452-6968

東京 浅草のプロショップ・初心者歓迎
CYCLE SHOP カイセ
〒111-0032 台東区浅草4-22-8
☎03-3873-5023

山梨 甲府のプロショップ
サイクルメイト FROM-M
〒400-0043 甲府市国母8-29-5
☎055-236-0505

新潟 http://nct9.ne.jp/fins
サイクルワークス Fin's
〒940-1161 長岡市左近2-53
☎0258-33-8823

富山
初心者歓迎のプロショップ
ACTIVE CYCLE 884
www.ac884.jp/
メンテナンス、修理が得意な店
〒939-8006 富山市山室185-1レジデンス蘭1階
☎076-491-7884

福井 デ ローザ.GIANT.初心者大歓迎!
タマヤサイクル
〒915-0813 越前市京町1-5-32
☎0778-22-1592

岐阜 岐阜のプロショップ 初心者歓迎!
CYCLESHOP アクタミ
〒501-3113 岐阜市北山1-12-14
☎058-243-2880

新潟 http://nct9.ne.jp/fins
CYCLESHOP 27
〒957-0063 新発田市新栄町1-8-27
☎0254-26-7427

愛知 「自転車バイキング」で検索!
BikinG
〒483-8155 江南市南山町中103番地
☎0587-56-1548

愛知 http://fullsquat.jp
FULL SQUAT フルスクワット
〒472-0053 知立市南新地1-1-1
☎&FAX0566-95-2460

掲載店募集中
お申込みは
alpha-ad@snow.ocn.ne.jp

京都 http://homepage1.nifty.com/poppo/
サイクルショップ (株)ポッポ
〒617-0814 長岡京市今里西ノ口6-7
☎075-952-6177

兵庫 http://www.jitenshakan-matsui.com
じてんしゃ館 Matsui
〒675-0101 加古川市平岡町新在家
☎079-421-2402

岡山 西大寺のスポーツバイクショップ
大森自転車商会
〒704-8116 岡山市東区西大寺中3-20-5
☎086-942-2067

香川 MTB ロード 何でもOK!
サイクル シナノ
〒760-0024 高松市兵庫町1-14
☎087-821-6025

香川
MTB! BMX!
香川で一番ゴキゲンな店!
Cycles Kojima
〒760-0046 高松市通町4-3
☎087-821-8530

香川 高松のプロショップ 初心者歓迎!
サイクルクラブ エフテック
〒760-0063 高松市多賀町2-1-4
☎087-835-1282

掲載店募集中
お申込みは
alpha-ad@snow.ocn.ne.jp

掲載店募集中
お申込みは
alpha-ad@snow.ocn.ne.jp

香川 http://demoto.xrea.jp
トライアスロンショップ DEMOTO
〒760-0066 高松市福岡町1-9-17
☎090-3788-3695

香川 初心者歓迎のプロショップ
サイクランド まさだ
〒763-0033 丸亀市中府町3-9-3
☎087-722-2952

熊本 http://kushi-cycle.com
スポーツサイクル KUSHI
〒860-0863 熊本市坪井1-8-9
☎096-343-6961

鹿児島 初心者大歓迎のプロショップ
瀬戸口近代車商会
〒899-4332 国分市中央5-3-17
☎0995-45-0558

掲載店募集中
お申込みは alpha-ad@snow.ocn.ne.jp

広告のお申し込み・資料請求は (有)あるふぁ フリーダイヤル 0120-85-5241 FAX 0120-85-5246

ミニベロ＆クロスバイク購入大図鑑

好評
発売中
1200円（税抜）

手軽で気軽なスポーツ車でありながら、カスタム好きなこだわり派にも満足度の高いミニベロ。初めてのスポーツ車にピッタリで、エクササイズや通勤にも使えるクロスバイク。人気のスポーツ車2タイプを、ブランド別にとことん紹介した2020年の決定版カタログ。ミニベロやクロスバイクにもいろいろ種類がある。選び方やそれぞれの違いを知って、見比べられる。自分のサイクルライフにピッタリのベストな一台を探そう！

for tasty life
枻出版社
からのお知らせ

バイシクルクラブのバックナンバー

ライディングテクニックやインプレッション、旅のハウツーまで
毎月さまざまな特集をお届けしています!

2020年4月号 909円+税

・「長距離力」をあげろ!
・太いタイヤはほんとうにいいのか?
・UCIロード世界選手権

2020年3月号 909円+税

・体重を生かしたペダリング
・グラベルロードの世界
・ジャパンバイシクルルート・しまなみ海道

2020年2月号 909円+税

・冬に作る走れるカラダ
・バイクパッキング入門
・新城幸也「勝つためのアドバイス」

2020年1月号 909円+税

・バーチャルライド完全ガイド
・日本バイシクル・オブ・ザ・イヤー2020
・ジャパンバイシクルルート・オホーツク感動の径

2019年12月号 909円+税

・「長距離力」をあげろ!
・太いタイヤはほんとうにいいのか?
・UCIロード世界選手権

2019年11月号 907円+税

・勝つための医学的トレーニング
・日本のベストバイシクルルート・トップ10発表　・三船雅彦・パリ～ブレスト～パリ熱闘記

2019年10月号 907円+税

・空力と重心移動で速くなる
・「絆のペダル」宮澤崇史物語
・最新GPSサイクルメーター全7モデル徹底比較

2019年9月号 907円+税

・もっとラクに走るテクニック
・2020モデル速攻試乗&詳報!
・「ヘブンズライド」に出かけよう!

2019年8月号 907円+税

・挑め! 単独ライド
・フロントシングル大研究
・チェーンこだわり洗浄術

2019年7月号 907円+税

・輪行の達人テク
・クランクまわり大研究
・全日本「超絶ロングライド大会」番付

2019年6月号 907円+税

・カラダ改造計画
・東京湾一周チャレンジ
・最新チューブレスタイヤテスト

2019年5月号 907円+税

・重心位置を変えると上りがラクになる!
・ロードバイク「魔改造」計画
・ディスクブレーキロード乗り換え完全ガイド

for tasty life
枻出版社

全国書店・ネット書店にてお買い求め下さい。

2020年6月号は4月20日（月）発売!

BiCYCLE CLUB 5

バイシクルクラブ5月号　2020年3月19日発行・発売　第36巻447　発行・発売（株）枻（エイ）出版社
東京都世田谷区玉川台2-13-2 〒158-0096　編集 Tel. 03-3708-3061　広告 Tel. 03-3708-6051　販売 Tel. 03-3708-5181
印刷会社／大日本印刷株式会社　©禁無断転載・不許複製

STAFF

Publisher
角　謙二

Editor in Chief
岩田淳雄

Assistant Chief Editor
山口博久

Editorial Staff
西山貴之
山﨑理恵
浜田幸紀

Creative Director
山田洋一

Art Director
金　香美

Designer
酒井亜紀波
五反田早織
石　朋実
加藤　優

DTP Operation
佐藤円香

Advertising Staff
高橋大典
田口俊子
駒井美月

Sales Staff
近田耕太郎
手塚治郎
森山恵美子
金沢里美

Producer
埜邑博道

Editorial Director
中村淳一

FROM EDITORS

●本誌がプロデュースするロングライドイベント、ステーションライドin南房総。昨年秋に台風と大雨の影響で延期となり、3月28日（土）にチャリティイベントRIDE FOR BOSOとして再開催するはずだった。ところが新型コロナウイルスの影響で再び延期に。楽しみにしていたみなさん、ほんとうに申し訳ありません。ですが今回も延期で中止ではありません。振替大会を必ず開催します。実行委員会スタッフも、ここまできたら意地でもやるぞ！と気勢を上げています。次回の開催情報は、本誌ほか大会HPや公式フェイスブックなどでアナウンスします。ご注目ください。●取材で訪れた府中市の「フレンチバルブ」。じつは本誌・西山が見つけたのだが、情報が少なく、どんな店なのか下見してみようということに。お店やってるのかな？　休日の昼間にのぞいてみたら、店は営業してないようだったが奥に人がいる。ノックして入るのがはばかられ（笑）、電話したら「いらっしゃるなら今から開けます」。店主の松田さんはおっとりした感じのレストア趣味人。俺と同世代なのであれこれ話が弾みました。●ダイエット継続中。60kgの壁は厚いぞ。　（岩田）

●45歳になり、どんどん劣化していく自分の身体に仰天。今月も撮影で前田公平のまねをしてブリッジをしたら、ぎっくり腰になりかけた。準備不足には要注意ですね。以前、イタリアのグランフォンドを走ったときに、身体の準備不足がたたり、呼吸筋がつってしまったことがあった。今月の特集はそんな体験談から企画してみたのだった。　（山ちゃん）

●長男は高校に合格して、春から自転車通学。通学自転車は防犯登録が必須。防犯登録は購入店での登録が基本、でない場合は購入の証明が必要とか。フリマでパーツを集めて作った自転車はどうすればいいか県の防犯協会のページを見ても載ってない。いちかばちかスーパーの自転車屋に持っていったら、承諾書のようなものにサインして無事取得できた。　（西山）

●アメリカの副大統領選挙にわれらのナイスガイ管さんが立候補!?　そっくりさんが出てました。ゲイ公表している最年少候補のピート・ブティジェッジさん。一回、似ていると思ったら、もうナイスガイ管さんが演説しているとしか思えません（笑）。ちなみに内嶋亮選手は桑田佳祐さん、松本駿選手はナオト・インティライミさんに似ています（笑）。（もち）

●先月号のスチールバイク特集。フレームを製作した「スリーブランチサイクルズ」の三枝さん（左）のショップ、バイク＆ハイクが会社から近いことに気づき、発売日に直接本を届けにいった。そしたら「今ちょうど雑誌買いにいっちゃいましたよ」と店主さん（右）。やっちまった！　もっと早く来てればよかった！　でも笑って許してもらえた。　（浜田）

＼団長安田の／

自転車大サーカス

ワイズロード渋谷本館

東京都渋谷区道玄坂2-10-7
新大宗ビル1号館
TEL.03-5728-3539
営／12:00～20:00(月曜～金曜)
11:00～20:00(土曜、日曜、祝日)
休／なし

ワイ・インターナショナル
購買部
水野真吾さん

中学生のころからロードバイク、加えてBMXはレース、ストリートも楽しむ。店舗店長を務めた後現在は本社購買部勤務。自動車メーカーでのメカニック、エンジニアも経験。ロード全日本選手権でのメカニックサポートも行う

SARIS・H3&MP1

話題のサイクルトレーナーを体験！

実走感が高い!と話題のサリス・H3&MP1。
団長も気になってしかたない！　さっそく体験しに行ってきた！

TEXT：団長安田　PHOTO：廣瀬友春

MP1 Nフィニティトレーナー プラットフォーム
15万8000円（税抜）
◎サイズ：H152×D1600×W902㎜　◎重量は28kg
◎耐荷重：計159kg（ライダー、自転車、トレーナー）

H3 ダイレクトドライブスマートトレーナー
12万8000円（税抜）
◎展開時サイズ：L787.4×H469.9×W495.3㎜
◎収納時サイズ：L76.2×H469.9×W495.3㎜
◎重量は21.3kg

プラットフォームに注目!

H3は高い静粛性と ±2%の高精度パワーメーターを搭載したダイレクトドライブのスマートトレーナー。そこに実走感を格段にアップさせるのが別売りのMP1だ。MP1は他ブランドのサイクルトレーナーにも装着可能

H3を購入すると、サリスオリジナルとなるズイフトのアバター用ジャージがもらえる

スライドするから実走感が半端ない!

もうほぼ外走ってるやん!!　自転車が自然に動いてくれる!!　自転車が前後左右に動くので、固定されているストレスがまったくないんです。とくにダンシングは今までの固定ローラーのように、身体だけがダンシングするのではなく、しっかり自転車も同じ動きをしてくれます。

ダンシングでグッと踏み込んだときに、固定ローラーのように手とか脚に抵抗を感じないんです。あのグッと押し返される感じがないんです。

その秘密がスマートトレーナーを固定しているこのMP1という台。コレ、今持っている固定ローラーをセッティングできるのもいいです!!　僕はワフーを持っているので台さえ買えばオッケー！　でも自動でアップダウンを再現してくれるキッカークライムは使えないそうです!!　そこが残念!!!　しっかり追い込む練習で、もがけばもがくほど固定ローラーだけとの差が出ると思います!!　久しぶりに外を走ったときの違和感もかなり少ないと思います!!いやー!!　これは楽しい!!

実走感を生み出すMP1

9つの回転体がレールをスライドすることで、前後最大241㎜の移動量,左右最大6°の斜角を生み出したMP1。より多くの筋肉を動員したリアルなライディングの動きを実現している！

fi'z k

アンタレス ヴァーサス エボ00 アダプティブ

3Dプリンターでクッションを作った未来のサドル

4万8000円（税抜）
問：カワシマサイクルサプライ　www.riogrande.co.jp

●サドル長：274㎜　●幅：139㎜、146㎜　●重量：147g（139㎜）、154g（146㎜）　●レール：10×7㎜ メビウスカーボンレール

TEXT：山口博久（本誌）　PHOTO：廣瀬友春

無段階に配置された格子が細やかな座り心地を実現

未来のサドル。

フィジークからそういっても過言ではない3Dプリントパディングを採用したサドルが登場した。

その最大の特徴は3Dプリンターを使って作られたエラストマーパッドが、何層にもわたる格子状に成形されている点だ。

これは3Dプリンターメーカーの米国カーボン社の革新的なDLS（デジタルライト合成）技術を使い、紫外線硬化樹脂を使用し格子状に成形。

これにより、ライダーの骨格や体重分布に適したクッション性、耐衝撃性、そして振動減衰性を実現している。

従来であれば複数の素材の違うクッションを重ねることで理想に近づけてきたが、突き詰めるとまだまだ改善の余地があった。しかし、3Dプリンター技術がその階調を細かくすることを可能にしている。

さらにこの理想的な形状を求め、フィジークではテストライダーに実施したプレッシャーマッピングデータを9年間にわたり蓄積、解析してきた。これにより、多くのライダーが求める理想的な形になっているのだ。

場所により段階的に作り分けられている3Dプリントパディング。これにより適したクッション性、耐衝撃性、そして振動減衰性を実現

無段階にクッション性をコントロール

ポジションにより変化する圧力分布にも対応、4つの主要ゾーン（ノーズ、ミドル、坐骨周辺、リア）、それぞれの場所で格子の太さを変え、クッション性を適正化

紫外線を照射することで樹脂を硬化させて成形する。100万回を超える衝撃耐久テスト、耐候性テストもマイナス20℃から70℃までクリア

パッドの柔らかい部分は格子の密度が低く、簡単につぶれるが、座骨の乗る部分では格子の密度が高くなりダンパーが効く構造だ

ベースとなるカーボンは従来のラインナップ、アンタレスヴァーサスエボ00と同じものを使用。サドル幅は139㎜と146㎜の2種類となる

TESTER

● ヤマグチ

かつてはマウンテンサイクリングin乗鞍で入賞。ロード、シクロクロスで全日本選手権出場経験をもつ。45歳を迎えた現在では体力の衰えをカバーしつつも、グランフォンドを楽しむ

TESTER'S IMPRESSION

● 相反する繊細なシルキーな乗り心地と、腰の固定力アップを両立

いままでに経験したことのないサドルだ。表面は想像を超える柔らかさ、つぶれることを前提とした柔らかい表層、その下の層は下層へいくほど密度が高くしっかりとしたクッション性を発揮する。さらにメッシュの分布が各部、各層で無段階に変化していくため、しっかりと腰がホールドされ、パワーが出しやすい。従来のサドルであれば「クッションがやわらかすぎて、坐骨の先端が沈んでしまい底付きして痛い」とか「フワフワして、腰が安定しない」といった不満があったが、このアダプティブでは相反する快適性とパワーを両立させている。今後のサドルのトレンドを大きく変える存在だ。

Test Me NO. 02

IRC

フォーミュラ プロ チューブレス RBCC

新RBCCをコンパウンドに配合した第5世代チューブレスタイヤ

7600円（税抜）
問：井上ゴム工業　https://ircbike.jp

●対応：チューブレス　●サイズ：700×25、28、30C　●カラー：ブラック　●重量：270g（25C）

TEXT：本誌／西山貴之　PHOTO：荒木優一郎

タイヤの表裏からふたつの進化が見て取れる。表は杉目＋縦溝パターンの採用。走行面を積極的に変形させ、しなやかに路面を捉える。裏は横のラインがビード部分まで入っている。ビードは通常走行面と別体に近い部位だが、より「構造体としての一体化」が施された証拠だ

作業性の高さ＝着脱のしやすさにも注目。シーラントは不要。テスト時、石鹸水やタイヤレバーなしで装着できた。初期から大幅進化だ

日本のタイヤブランドＩＲＣ（アイアールシー）は２００８年からチューブレスタイヤの研究・開発を始め、現在では国内外を問わずプロ選手が実際にレースで常時使用するほどの信頼を勝ち得ている。そんな高い評価を与えられてきたチューブレスタイヤの新世代モデルが、このフォーミュラプロチューブレスＲＢＣＣだ。

モデル名にあるＲＢＣＣとは「ライス・ブラウン・セラミックス・コンパウンド」の頭文字をとったもの。米ぬかから作られる非常に小さく硬質な粒子がタイヤのトレッド面に配合されている。吸水効果に優れる多孔性構造の粒子がミクロレベルで路面を捉えることでドライ、ウェット問わずにグリップ力を高める効果を発揮する。

前モデルと比較して転がり抵抗５％減、グリップレベル15％向上、摩耗レベル２８０％向上（コンパウンド摩耗試験）、耐候性２３０％向上と、数字上での進化は目覚ましいもの。果たして実走での印象はどうか？

TESTER

● ニシヤマ

チューブレスタイヤは、以前から使用。カンパニョーロのアルミホイール×IRCチューブレスタイヤのマッチングはよく、お気に入りのひとつ。自分のような低速でもメリットを享受できる

TESTER'S IMPRESSION

● 前モデルのチューブレスより、圧倒的に軽くしなやかな走行感

以前からIRCのチューブレスを愛用している。チューブレスレディーではないので、シーラントいらずなのがいい。常に同じ自転車を運用しているわけではないので、乗らない自転車はシーラントが偏って固まり不便だ。しかし前モデルは、しっかりエアを保持するチューブレスであるために、やや重め＆硬めなフィーリングで、チューブレスのメリットをやや減じていた。今回の新モデルでは、それが払拭され、軽くしなやか。チューブという一枚余計な皮がなく、ダイレクトに感じられるな路面のフィーリングがいい、かつ振動もしっかり吸収し高級スポーツな乗り心地。装着も容易で、ついに欠点を克服か。

大画面スマホに対応するホルダー

リクセン&カウル
フォンパッドループ

3900円（税抜）　問：ピーアールインターナショナル　www.g-style.ne.jp

■サイズ：W6×H11×D3㎝　■重量：80g　■対応サイズ：あらゆるモデルに対応
■耐荷重：250g

大型画面、6インチ以上のスマホを愛用している。手に持っていると明らかに大きいね！というサイズだ。個人的にはかなり使いやすいのだけど、スマホホルダーといわれるモノがことごとく合わない。このリクセン＆カウル・フォンパッドループは、スマホの端をゴムで留めるタイプなので、スマホの大きさを問わずに装着できる。私のスマホは245gなので、耐荷重もOK。さっそく使用してみると、かなりの固定感がある。面の部分にも滑り止めがあるおかげだ。オフロードを下っても問題ない！　ロードバイク、MTB、ママチャリに頻繁に乗り換えるので、自転車への固定方法がベルクロというのもいい。さらにベルクロ固定はステムにも装着でき、ベルやライトとの干渉を防げた！

360°回転できて固定力も抜群！

モチピンク

ロードバイク、MTB、ママチャリ、ミニベロ、Eバイクなどさまざまな自転車に乗る。上りが嫌いで避けていたら、ほんとうに上れなくなってきた……。ツーリングを楽しめるように準備を開始！

01

チェック戦隊 BCレンジャー!!!!

このコーナーは編集部員がBCレンジャーに変身し、それぞれ気になるアイテムをチェックしてみた愛と正義の記録である！

ILLUSTRATION：中村もみ

BC編集部の自転車撮影にピッタリ

ミノウラ
QUS-20 クイックアップスタンド

1944円（税抜）
問：フカヤ　www.fukaya-nagoya.co.jp

■素材：アルミ、ステンレス
■カラー：ブラック、シルバー　■重量：150g

必用なときにカンタン装着できる超シンプルなスタンドだ。クイックにスタンドの金具を挟む。あくまでも即席スタンドでメーカーも常用は勧めていない。ホイール径は、26～700Cに対応しているが、長さをアジャストできるわけではなく、安定するよう自分で角度を調節するというもの。とはいえ、けっこうしっかり自転車を自立させられる。この製品、じつは自転車撮影にピッタリだ。BCの撮影ではロードバイクを立てるのにクリア棒を使う。これで立たせるのがけっこう大変。どのみち画処理で棒は消すのでべつにクリアでなくてもいい。これならクイックに挟むだけで超カンタン。棒が外れて倒れる心配もなく、一人でも撮影できる。しかし、ロードバイクはもうスルーアクスルがメインの時代になってしまった……。もっと早くこの製品を知っていればよかった。

長年探していたスタンドだ

02

ニシヤマイエロー

スタンドなしのスポーツ車だけを乗り継いできたが、最近フラットバーロードにスタンドを装着。スタンドの便利さにいまさら感激している。あらためてスタンドのバリエーションをチェックしていたらこの製品に

満足防水仕様の
これは使える! ポーチ

03

キャットアイ

防水サイクリングポーチ

3000円（税抜）
問：キャットアイ　www.cateye.com

■サイズ：190×100×23㎜　■素材：600Dナイロン、TPU
■ファスナー：止水ファスナー　■重量：90g

スマホ操作ができて、なおかつ防水のポーチは珍しい。止水（防水）ファスナーを使っているだけではなく、縫製ではなく溶着仕上げとして、中に水が入らない仕様だ。本体素材も防水加工のものを使用し、より高い防水性を持たせている。しかしそれでも「完全防水」とうたえないのは、ファスナーが閉じる最後の部分がどうしても防水できないからだ。しかしコレはそこすらカバーにより水の浸入から守ろうとしている。今買える最高水準の防水ポーチだろう。止水ファスナーなのに開閉が固くないのもいい。大きめの引手により、操作がラクにできる。また内側にはカードや紙幣をはさむポケットなどはもちろん、ファスナー付き（これも止水ファスナー！）の大型ポケットやキーホルダーなどもあり、使い勝手がいい。キャットアイの小物はあなどれないのだ。

スマホと反対側にある大きなファスナーポケットにコインを入れる想定だそう。メインの収納部分に、岩田は老眼鏡（！）を入れてます（サイクリング時は100円ショップのものを使用）

スマホの操作が
そのままできる！

イワタレッド

公式オンラインストア「キャットアイダイレクト」の限定品。サイズはジャージのバックポケットにぴったり。ポケットから出る部分にリフレクターがついているあたり、さすがキャットアイだね

04

1万円台で
超幅広モデル

ノースウェーブ

オリジンプラス ワイド

1万7000円（税抜）
問：ウインクレル　www.sports-w.com

■サイズ：39 ～ 44（ハーフサイズなし）
■カラー：ブラック

使っていたMTBシューズが壊れたので、これを機に新調。条件は「2万円以下、黒ベースで汚れが目立たない」。そして「幅広甲高」であること。自分は小趾球が出っ張り気味かつ、かなりの甲高で、なかなかサイズが合わせづらい。最近はトップグレードのシューズでも幅広モデルは多いが、2万円以下のモデルは少ない。店で条件を満たすほぼ全ブランドのシューズを試着した結果、購入したのがこれ。アッパー生地自体はさほど伸縮性や柔らかさがあるわけではないが、とにかく靴の入り口から先端まで非常に広い！　27.0㎝の自分の足がすっぽり入る。例えるなら、「大型トラックが長大なトンネルのなかでゆったり路駐しても大丈夫」みたいな感じだ（現実的にはアウト）。オリジナルのダイヤルは、ボアダイヤルほどの使いやすさではないが、気にはならない。

使いやすい黒!
上に広いのが○

ハマダグリーン

元プロショップ店員でシューズを販売していたこともある。しかもその前は靴屋に勤めていた。ビンディングに限らず、ここ10年のスポーツシューズの進化はすさまじいとひしひし感じている。厚底スニーカーとかね！

WHAT'S New!!

今月の新製品！

TEXT：浜田幸紀（本誌）

3T

問：あさひ　www.3t-bike.jp

エクスプローロ チーム フォース イーグル AXS

64万円（完成車／税抜）

イタリアンブランドの3Tのグラベルロードに新色が追加。高い操作性を誇るスラムの無線電動コンポーネントと、ラグジュアリーなカッパーのカラーリングを組み合わせた一台。足まわりには650Bのブロックタイヤが採用されている。

●フレーム：カーボン　●コンポ：スラム・フォースイーグルAXS　●ホイール：フルクラム・レーシング700DB（650Bタイヤ）　●サイズ：S、M、L　●カラー：カッパー　●重量：9.2kg（3月末発売予定）

エクスプローロ チーム スピード

44万円（完成車／税抜）

「フォースイーグルAXS」と同一のフレーム＆フォークを採用。コンポーネントにはスラム・フォース1、足まわりにはオンロードにもグラベルにも使える700Cのチューブレスタイヤを採用。幅広いシーンで活躍できる一台に仕上がっている。

●フレーム：カーボン　●コンポ：スラム・フォース1　●ホイール：フルクラム・レーシング700DB（700Cタイヤ）　●サイズ：S、M、L　●重量：9.2kg（4月末発売予定）

NESTO

問：ホダカ　http://nestobikes.com

ディスク仕様の最新レーシングモデル

オルタナプロディスク

18万円（フレームセット／税抜）

レーシングスペックのディスクブレーキカーボンロードバイク。東レT800カーボンをフレームに、T700カーボンをフォークに採用。ボリュームのある前三角で剛性を生み出し、下方にオフセットした細身のシートステーが微細な振動を抑えて快適性を高める。

●フレーム：カーボン　●フォーク：カーボン　●サイズ：460、490、520㎜　●カラー：マットブラック／シルバー　●重量：1040g（520㎜）

PANARACER

問：パナレーサー
https://panaracer.co.jp

シリーズに数量限定カラー登場

パナレーサーのグラベルキングシリーズに数量限定の新色が登場。独特の気品と高級感が漂うパープル、ぴりっとスパイシーでパンチのあるマスタード、新鮮で明るい果実をイメージさせるオリーブ。自転車用タイヤとしては珍しいカラーでバイクやパーツ、ウエアとのコーディネートを楽しめる。各色サイズ100本の限定品。

グラベルキング SK リミテッドカラーエディション

5191円（税抜）

●タイヤ：チューブレスコンバーチブル　●サイズ：700×32、35、38、43C、26×2.1”　●カラー：パープル／ブラック・ブラウンサイド、マスタード／ブラック・ブラウンサイド、オリーブ／ブラック・ブラウンサイド　●重量：290g、310g、330g、510g、620g

グラベルキング リミテッドカラーエディション

5191円（税抜）

●タイヤ：チューブレスコンバーチブル　●サイズ：700×32、35、38C　●カラー：パープル／ブラック・ブラウンサイド、マスタード／ブラック・ブラウンサイド、オリーブ／ブラック・ブラウンサイド　●重量：290g、310g、330g

SPINERGY

問：インターマックス　www.intermax.co.jp

Z32 PBO クリンチャー ディスク

4万7000円（フロント／税抜）、6万3000円（リア／税抜）

ディープのアルミリムとエアロブレードPBO スポークを組み合わせた新作ホイール。素早い反応と加速を実現させ、ヒルクライムはもちろん、スプリントにも最適。25～28㎜幅タイヤとの相性がいい。

●リム：カーボン　●対応タイヤ：クリンチャー　●リム高：24㎜　●リム幅：32㎜　●カラー：ホワイト、ブラック、イエロー、レッド、ピンク、ブルー、グリーン、オレンジ、パープル、グレー　●重量：1630g（前後セット）

FSA

問：フタバ商店　https://e-ftb.co.jp

アドベンチャーやグラベルに

Aウイング AGX

1万1500円（税抜）

ロード用エアロハンドルバーをベースにし、アドベンチャーや、グラベル、シクロクロスのために再設計したアルミハンドルバー。長距離走行でも自然にハンドルを握り続けられるようにフラットトップエルゴシェープを採用。ハンドルエンド部が15°外側に向いている。

●素材：アルミ　●ハンドル径：31.8㎜　●ドロップ：120㎜　●リーチ：80㎜　●ハンドル幅：420、440㎜　●重量：292g（420㎜）

BONTRAGER

問：トレック・ジャパン　www.trekbikes.com

超軽量ビンディングペダル

エリートロード ペダルセット

1万1900円（税抜）

ボントレガーのロード用ビンディングペダル。軽くて丈夫なコンポジットボディーを採用し、解放のテンションを好みに調整できる。シールドカートリッジベアリングも内蔵

●適合クリート：ルック・ケオ　●カラー：ブラック　●重量：250g

ALPITUDE

問：トライスポーツ
www.trisports.jp

ショートフィットの軽量サドル

ガルデナ サドル

2万8000円（税抜）

3Kマット仕上げの軽量カーボンサドル。ショートフィットデザインを採用しつつ、尿道周辺の圧迫を下げるために真ん中が大きくカットされており、アグレッシブなライディングと中距離のライディングの両方に対応。

●ベース素材：カーボン　●レール素材：カーボン　●サドル長：245㎜　●サドル幅：128、140、150㎜　●ライダーの体重制限：85kg　●重量：65g（幅128㎜）68g（幅140㎜）71g（幅150㎜）＋4%

HALO

問：メスタ
http://mesutta.com

汗対策ヘッドバンドの新色追加

バンディットJP

3000円（税抜）

汗が目に入らないヘッドバンド「ヘイロ」の人気シリーズ、バンディットJPに3つの新色が追加。吸汗速乾性に優れ、内側に施されているシリコンゴムで汗を横に流し目に入るのを防ぐ。

●追加カラー：ブロップ、ヴィンスト、アブストレンジ

KABUTO

問：オージーケーカブト　www.ogkkabuto.co.jp

カブトの新しいフラッグシップモデル

イザナギ

3万3000円（税抜）

過酷な環境で頂点に立つための実戦型ヘルメット。サイクルレースにおいて要求される「冷感」、「軽量」、「空力」の3つを融合し、至極のフィーリングを実現している。バランスに優れたカブトの新たなフラッグシップモデル。

●サイズ：XS/S、S/M、L　●カラー：ホワイト、メタリックレッド、メタリックブルー、グリッターグリーン、マットブラック、グレーイエロー

WHAT'S New!!

今月の新製品！

LAZER

問：シマノ自転車お客様相談窓口
TEL.0570-031961

2モデルにニューカラー追加

ブレイド アジアンフィット

1万円(税抜)

ハイエンドモデル「Z1」の軽さ、機能性を受け継ぎながらも、1万円という価格を実現したモデルに新カラーが登場。頭頂部のダイヤルで頭部全体を優しく包み込むようにフィット感を調整できる「アドバンスドロールシス」を採用。

●サイズ：M（55-59㎝)、L（58-61㎝）
●新カラー：マットグレーブルー

ジェネシス アジアンフィット

2万1000円(税抜)

EUの安全規格をクリアしつつ、Sサイズで190gという軽さを実現したモデル。ブレイドと同じくマットグレーブルーを新色に加えた。アジアンフィットモデル中最軽量で通気性にも優れる。

●サイズ：M（55-59㎝)、L（58-61㎝）　●新カラー：マットグレーブルー

GORIX

問：ごっつ
http://gottsu-a.com/gorix

フロントフォーク固定用エンド金具　SJ-8016

1499円(税抜)

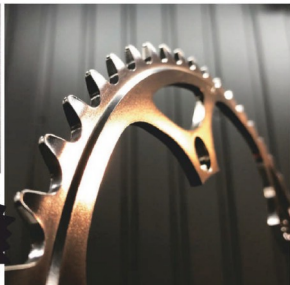
フロントホイールを外した際にエンドを固定・保護するエンド金具。クイックリリース付きで9～12㎝幅に対応し、ホルダー兼スタンドになる。ロード＆MTB用で、輪行、車載、室内保管、メンテナンス時に使える。全10色の豊富なカラー展開。

●サイズ：W15.3×D7.3×H4.3㎝　●新カラー：レッド、グリーン、スカイブルー、唐草（ほか6色）　●重量：約270g

累計販売個数1万個突破

4°CREST

問：クレストヨンド　http://4-crest.com

世界初の自転車駆動系コーティング

チタンの鎧

価格は下記参照

シングルナノチタン粒子によるベアリング効果が得られる施工サービス。自転車駆動系コーティングとしては世界初。粒子自体が小さなベアリング効果を発揮し、チェーン＆ギヤにおいてフリクションを低減する。シフトチェンジも滑らかになり、自浄効果や帯電防止効果も付与する。

●施工価格：ドライブトレインセット1万5000円（トラック用・ロード用・MTB用）※トラック用はセット受付のみ、チェーン4000円、チェーンリング4000円、スプロケット5000円、リアディレイラープーリー3500円、フロントディレイラープレード3500円、その他1パーツ3500円～※サイズや形状による　●返送料：600円（すべて税抜）

BiCYCLE CLUBの会員システム

Team BC

みんなで入会しよう!

入会でオリジナルグッズが買える!

バイシクルクラブの会員システム「チームBC」。
スマホから気軽に登録できて、オリジナルグッズの購入ができるなど、
特典いっぱいのシステムだ。いますぐクリックして入会しよう!

サイクリスト向けクロノグラフ

ADCT 本誌サイトで販売中!

1

クロノグラフ

定価4万5000円(税抜)

サイクリストのあいだで話題沸騰中の腕時計、アデクト。チームBCに入会すると、その専用サイトでこのアデクトが購入できる。昨年、クラウドファンディングで900%近い支持を得て商品化されたアデクトだが、本誌サイトに入荷した第1ロットはあっという間に売り切れ。今回、第2回めの入荷となった。今回も完売の可能性が高いため、欲しい人は今すぐ専用サイトをチェックだ!

SPEC

ケース:ステンレス製 44㎜　ケース厚:13.2㎜　重量:126g　防水性:10気圧防水　ムーブメント:クォーツ　針:真鍮PNPメッキ+ホワイト蓄光　ガラス:フラットサファイヤ　ベルト:ラバー　ベルト幅:時計幅24㎜　バックル幅20㎜　バックル:ダブルプッシュ式バタフライバックル　製造:日本製　製品保証:2年

カラーはレッド、イエロー、ピンクの3種類。それぞれ世界3大自転車レースのチャンピオンジャージの色を採用。細部までロードバイクのモチーフ満載のこだわりデザインだ

ツールケースとして使える、ボトルケージにぴったりサイズのケースに入れてお届け。内側の生地とファスナータブにもアデクトのロゴが入る

チームBC会員だけのスペシャル価格!

2万4000円 ➡ 1万6800円（税抜）

スペシャル
セール開催中!

大好評にお応えして、オリジナル輪行バッグを30%オフ!
個数限定なので、早いもの勝ちだ。お得に手に入れるなら、このチャンスを逃がすな!

2
オリジナル輪行バッグ

イベントやレースでの定番アイテム、オーストリッチ・OS-500のバイシクルクラブオリジナルバージョン。海外遠征時に便利な「自転車」の多国語表記やベルトはそのままに、3色カラーでデザイン。中身が見やすいように仕切り布のカラーをブルーにするなど、使い勝手にこだわった

内側は特別色のブルー。オリジナルのOS-500は黒だが、明るい色を使うことによって、中の様子が見やすくなっている

使わないときは3つ折りにしてコンパクトに。センターに配送用伝票や取り扱い注意タグなどを入れられるケースを設けた

4
ホイールバッグ

1500円(税抜)

厚手生地を採用したホイールバッグ（1本用）。クイック収納袋やエンド保護用の当て布、肩から下げられる長めのストラップも備えた。残りカラーはピンクのみ

ブラック

ワイン

ネイビー

3
サイクルキャップ

1200円(税抜)

本誌オリジナルのサイクルキャップは、ストレッチ性、吸汗速乾性にすぐれたメッシュ状の生地を採用。センターに太いストライプ、そのなかにバイシクルクラブのロゴがデザインしてある。カラーは3種類。ウエアやバイクの色にあわせてコーディネートしよう

Information

スマホからいますぐ登録!

購入は「チームBC」の会員サイト（登録無料）から。価格や入荷情報は公式サイトやSNSでも配信するので、気になる人は要チェックだ

通販はココ!

HP

バイシクルクラブの会員システム「チームBC」は、オリジナルグッズの販売、新刊やイベントの案内、読者アンケートなどを登録無料でお届けするサービスだ。

編集部の経験を生かしたオリジナルグッズでは、本誌ロゴがカッコいいサイクルキャップ、保管や車載時に役立つホイールバッグ、そして、オーストリッチ別注のオリジナル輪行バッグなどを展開中。いずれもバイクやウエアに合わせやすいシンプルなデザインを意識しながらも、使い勝手とコストパフォーマンスに優れるアイテムたちだ。

また、バイシクルクラブにはフェイスブックやツイッター、ラインのアカウントもあるので、ぜひ登録して最新の情報を手に入れよう。公式サイトではロードバイクライフを楽しくするコンテンツを中心に、誌面では読めない編集部のアツい記事も配信中。こちらもぜひチェックしてみよう!

BiCYCLE CLUB SHOP GUIDE

全国エリアショップガイド

ショップの皆さまへ → 広告のお問い合わせ、情報リリースは下記までご連絡お待ちしております。
ad3@ei-publishing.co.jp 「バイシクルクラブ広告」まで

The Wonderful Life with a Bicycle

FUNQ ファンク

趣味の時代に読むメディア［ファンク］

BICYCLE CLUB メディアサイト
https://funq.jp/bicycle-club/

BiCYCLE CLUB

東京都

CYCLE PINE（サイクルパイン）

https://cyclepine.com

明大前・下高井戸にある 甲州街道のプロショップ

あなたにピッタリの一台をていねいにご紹介いたします。【サイクルパイン・メンバーカード】でお得にお買い物やメンテナンスを♪ 日曜朝ライドもやっています♪ 末永く付き合えるプロショップをお探しのサイクリストの皆さま、どうぞお気軽にご来店下さい(^^)/ 詳しくはホームページ（下のQRコード）またはフェイスブック『Cycle Pine』まで。

SHOP DATA 東京都世田谷区松原3-41-16オパスワン1・2F
☎03-6379-3181　営業：11:00～20:00
休み：水曜日

BRAND TREK・PINARELLO・cervelo・LOOK・VIVALO・Isadore Apparel・Pedla・KASK・FI'ZI:K・GIRO・TIFOSI・Bontrager・GARMIN・Wahoo Fitness・GOKISO・SHIMANO・SRAM・Campagnolo・FULCRUM・SCOPE・ZIPP

埼玉県

パワーコープ

http://powercoop.cocolog-tcom.com

初心者の方にオススメ! ロードバイク多数あります!

パワーコープは、埼京線「中浦和駅」より歩いて20秒! 駐車場も完備しておりますので、お車でのご来店もお待ちしております。お店も広くなって、さらに商品が見やすくなりました。また、ロードバイク、パーツや手組ホイールのことまでお気軽にご相談ください。ご来店お待ちしております。

SHOP DATA 埼玉県さいたま市南区鹿手袋1丁目2-34
☎048-866-9557　営業：11:00～21:00
休み：水曜日　mail：powerjp@ozzio.jp

BRAND トレック・デローザ・チネリ・TIME・トマジーニ・ライトスピード・カザーティ・コルナゴ・カラミータ・ブルーノ・パシュレー・ロイヤルノートン・GUSTO その他世界の一流品

東京都

ペダルズアップ

https://pedalsup.jp

最新サイクルトレーナーで 本格的トレーニングができるジム

渋谷駅セルリアンタワーから2分、代官山からも徒歩圏内のワンルームマンションにサイクルトレーニングに特化したマイクロジムがオープン。本誌1月号でも紹介されたペダルズアップ武蔵小杉店のシステムをそのまま導入。マシーンにはTacx Neo Bikeを導入。Wahoo Kicker Bikeも予定。防音防振された部屋で4K65インチを独占して思いっきりトレーニングに没頭できる。エレベータ完備、店内駐輪可、シャワー完備。

SHOP DATA 渋谷店／東京都渋谷区桜丘町29-25 渋谷パールホーム602号
武蔵小杉店／神奈川県川崎市中原区新丸子740
☎050-5532-7443
渋谷店、武蔵小杉店ともに体験のお申込みはHPより随時受付
営業：火曜日から日曜日まで24h
（日曜日20時から火曜日6時までクローズ）
休み：月曜日定休日

BRAND Tacx Neo Bike・Wahoo Kicker Bike

東京都

BICI AMORE（ビチアモーレ）

https://biciamorecyclejersey.com

ロードバイク好きによる ロードバイク好きのためのショップ

月に600点以上の商品が入荷されているので、気に入ったものを見つけたら"即買い"がポイント! しっかりチェックして専門のクリーニングを施しているので安心してお買い求めいただけます。買取はウエアやシューズ、ヘルメットはもちろん、パーツ、完成車、フレーム、アイウエアやグローブ、輪行袋やバッグ類……自転車に関するものすべてOK!

SHOP DATA 東京都千代田区外神田5-6-2　☎03-5812-4172
営業：11:00～20:00　休み：木曜日
mail：info@biciamore.jp

BRAND BlueLug・SWRVE・・・ほか多数
サイクルアパレル・パーツ・バイク買取・販売

兵庫県

サイクルショップ テラオ

www.terao.gr.jp

昭和21年の創業当時から 変わらない信頼と実績

ロードレーサー、トライアスロンバイク、スピードバイク、クロスバイクの専門店です。これから始めたい方やフレーム・パーツのグレードアップ・各種メンテナンスなどなんでもご相談下さい。価格競争に左右されることなく技術力をもって、お客様に信頼していただけるように、努力させて頂きます。

SHOP DATA 兵庫県姫路市福中町1　☎079-222-3544
営業：10:00～19:00　休み：毎週水曜日と第３水・木曜日

BRAND PINARELLO・COLNAGO・ANCHOR・GIANT・GIOS・BASSO・ORBEA・CARRERA・cinelli・RALEIGH・ARAYA・TIME・BH・YONEX・Panasonic・DAHON・BRUNO・BREEZER・etc...

愛知県

KATO★CYCLE（カトーサイクル）

www.katocycle.com

創業74周年のスポーツサイクルのプロショップ

最新モデル店舗「カトーサイクル」とヴィンテージ店舗「カトーサイクルプラス」の2店舗で元気に営業しております。ロード、グラベル、MTB、ミニベロからオールドクロモリ、ツーリングバイクまで何でもござれ！ たくさん商品がある楽しいお店です！ みなさま、名古屋にお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

SHOP DATA 愛知県名古屋市南区駈上2-8-26　☎052-811-3741
営業：10:00～20:00　(日祝19:00まで)
休み：毎週水曜日・第2・4火曜日
PLUS ／ 11:00～19:00　休み：毎週火・水曜
Twitter：https://twitter.com/katocycle

BRAND TREK・PINARELLO・DE ROSA・COLNAGO・SPECIALIZED・CANNONDALE・GIANT・BIANCHI・CINELLI・TIME・LOOK・GIOS・CERVELO・KUOTA・BMC・WILIER・SCOTT・RIDLEY・ANCHOR・ORBEA・AVEDIO・CARERRA・JAMIS・BROMPTON・BD-1・DAHON・INTENSE・SANTACRUZ・FOES・CHROMAG・DEVINCI・KNOLLY・ROCKYMOUNTAIN・KONA・TURNER・SURLY・SALSA・BRUNO・B-ant・PASHLEY・Q36.5・KASK etc...

広島県

サイクルショップ カナガキ

www.kanagaki.co.jp

サービス向上のため、 正社員・アルバイト募集中!!

通勤、通学から週末のホビーまで幅広く対応できる自転車店です。広島市内全域、東広島までカバーするネットワークで安心。未経験の方大歓迎!! お気軽に下記までお問い合わせください。

SHOP DATA 広島県西区横川町３丁目6-13
☎082-231-2631
営業：10:00～20:00　休み：不定休

BRAND GIANT・RIDLEY・GIOS・FELT・GT・Bianchi・Raleigh・LOUIS GARNEAU・DAHON・Tern・KHS・anchor・Panasonic order System・SHIMANO・Campagnolo・SRAM・PRO・AVID・HAYES・TRUVATIV・TIOGA・TOPEAK・Deda・fi'zi:k・SELLE ROYAL・Selle italia・FUJI・ARAYA・BASSO・JAMIS・KONA・BE-ALL・FAST FORWARD・CORIMA　etc...

愛知県

じてんしゃひろば遊

https://chari-u.com

愛知県名古屋近郊…… 店頭展示きっと 300台ぐらい!?

ロード、MTB、折りたたみ自転車、小径車、クロスバイクなどスポーツバイクを300台ぐらい、だいたいきっと展示。パーツ類もぬるいものがソコソコそろっています。詳しくはホームページ参照。

SHOP DATA 愛知県小牧市郷中1-197
☎0568-75-5802　営業：10:30～19:30
休み：水、木曜日(祝日はハリキッて営業です)

BRAND SCOTT・BMC・ウィリエール・ビアンキ・ジャイアント・メリダ・アンカー・カレラ・コルナゴ・フェルト・GIOS・KUOTA・JAMIS・BREEZER・ラピエール・リドレー・オルベア・チネリ・ラレー・フジ・ロッキーマウンテン・KONA・GT・birdy・ブロンプトン・DAHON・Tern・BRUNO・MASI・TYRELL・BOMA・iruka・タルタルーガ・ARAYA・OX PECO・・・などなど、パーツもいろいろ

香川県

シナノ／ライドストア

www.shinano-web.com

高松市で1903年創業のシナノです

スポーツ車を中心に最新で幅広いジャンルのバイク&パーツ&グッズを取りそろえています。
またメンバーズイベントを毎週開催し、初心者の方にも楽しんで長く乗っていただけるようお手伝いします。その他自転車ライフでの心に残る冒険など、シナノのお客さまならではの特典をご用意してお待ちしております。

SHOP DATA 【シナノ】香川県高松市兵庫町1-14三越高松店スグ
☎087-821-6025　営業：10:00～19:00　休み：月曜日
【RIDE STORE】香川県高松市多肥下町1531-9
高松中央IC約5分　☎087-815-0015
営業：11:00～20:00　休み：月曜日

BRAND COLNAGO・DE ROSA・PINARELLO・BMC・TREK・Bianchi・Cannondale・FUJI・WILIER・KUOTA・INTERMAX・MERIDA・LOUIS GARNEAU・CINELLI・LOOK・ORBEA・CARRERA・ASSOS・Cervelo・MAVIC・Q36.5・GARMIN・HUUB・BH その他ご相談下さい。

大阪府

バイシクルランド サカタニ

www.bl-sakatani.com

4/1 ホームページリニューアルします!! SALE!! 春用サイクリングウエア全品 50%～30%OFF!!

今話題のEバイク試乗できます。GIANT、ルイガノ、TREK、MIYATA、BESV、YAMAHA、MERIDA、BENELLI、MAVIC チューブレスホイール 試乗ホイールあります！ 一度お試しを！

フェイスブック『バイシクルランドサカタニ』
ツイッター『@BicycleSakatani』

SHOP DATA 【くみのき店】大阪府大阪狭山市茱萸木6-239-2
☎072-367-0208（FAX同）
【滝谷駅前店】大阪府富田林市須賀2-18-18（1F）
☎0721-54-3492（FAX同）　営業：10:00～20:00
休み：水曜日　mail：info@bl-sakatani.com

BRAND TREK・CANNONDALE・ANCHOR・BASSO・BH・BIANCHI・BMC・COLNAGO・COMMENCAL・DAHON・FELT・FUJI・GIANT・GIOS・GT・Jamis・KOGA・KHS・KONA・KUOTA・LOOK・LOUIS GARNEAU・MARIN・MASI・PINARELLO・RALEIGH・RIDLEY・SCOTT・WILIER・etc

BICYCLE保険

BICYCLE保険とは、交通事故による全損に対応する「車両全損特約」、同事故による半損に対応する「車両半損特約」、盗難に対応する「車両盗難特約」の3つの特約を組み合わせた新しいタイプの自転車保険です。

ロードバイクをお持ちのあなたに朗報！！

ロードバイクのための

車両保険登場

安心の3つの補償が1つに！

全損特約 交通事故による全損対応

半損特約 交通事故による半損対応

盗難特約 盗難に対応

手頃な保険料！

車両本体価格1万円あたりの年間保険料 **330円!!**

例えば

LAPIERRE SENSIUM 500 CP
（購入金額279,000円）
→年間保険料**9,240**円
※1日あたり約26円

PINARELLO GAN RS
（購入金額560,000円）
→年間保険料**18,480**円
※1日あたり約51円

たった3分！まずは見積り!!

WEB簡単見積もり＆お申込みはこちら

https://www.hokende.com/damage-insurance/bicycle/features/js

BICYCLE保険はSBI日本少額短期保険株式会社が販売する自転車用車両保険（正式名称:車両専用保険）です。

TEAM INEOSと2020シーズンを戦い抜くために
ライダーの要望を限りなく実現した妥協なきモデル

ROSSO CORSA

ROSSO CORSA

AERO RACE 6.0 JERSEY

200113

¥17,000 +Tax | 3colors |
Size：XS〜3XL | WEIGHT：119g (Large) | 18°〜32℃

エアロジャージとは思えない柔らかい生地で、体へのストレスが少なく長時間のライドでも快適。前面と袖にクーリング性と伸縮性を併せ持つ、Velocity Rev2ファブリックを使用。CFD解析と風洞実験を行い、カッティングを含め生地自体のエアロ効果も高い。背面は通気性をより向上させる3Dメッシュ。Lサイズで119gと軽量ポリエステル生地で瞬時に乾燥させる。規則正しく縫製されたステッチは更にエアロ効果を向上させ、他の追随を許さないフィット感が特徴。

BACK

870 SILVER GRAY / DARK GRAY

997 SUNRISE

041 DARK INFINITY BLUE

肩のラインは空気を受け流す高い技術が詰まったエアロ設計

ヒルクライムからロードレースまで万能なジャージ

ROSSO CORSA

FREE AERO RACE 4 BIBSHORT KIT

20003

TEAM INEOS OFFICIAL PARTNER

progetto X2

¥22,000 +Tax | 5colors |
Size：S〜3XL | WEIGHT：172g (Large) | 15°〜35℃

数百万キロの走行テストを行い、4世代目となったショーツ。太腿の外側にディンプル加工済みのVortex生地を採用。空気抵抗を軽減する。太腿内側にはLycra®を38%含むForza生地により、優れたフィット感を実現。伸縮性に優れたストライプメッシュのビブストラップを採用。GIRO4レッググリップは、縦に配置したグリップにより、きつい締め付け感が少ないのに固定力が高い。

BACK

070 DARK STEEL BLUE

023 BLACK / RED

030 DARK GRAY

010 BLACK

860 BLACK / VORTEX GRAY

太腿外側のディンプル加工済みのVortex生地

GIRO4グリップはキツイ締め付け感が無いのに、固定力が高い

ROSSO CORSA

ROSSO CORSA ESPRESSO GLOVE

19026

CDS

¥4,900 +Tax |
4colors | Size：XS〜2XL |
WEIGHT：44g (Pair) | 15°〜30℃

高ストレッチでグローブの着脱が用意。ゲルパッティングとシリコングリップにより快適性とコントロール性が向上。手の周りを包み込むように衝撃を吸収。

070 DARK STEEL BLUE

010 BLACK

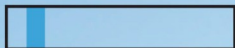
030 DARK GRAY

023 RED

路面の振動から手を安定させ最適に保護するために、設計されてパッド。保護剤と緩衝材を組み合わせた独自の手のひら構造。トレーニングやレース中に優れたコントロールと快適性を提供する。

BiCYCLE CLUB 5 2020 No.421
発行・発売（株）枻（えい）出版社　発行人／角 謙二　編集人／岩田淳雄
東京都世田谷区玉川台2-13-2　〒158-0096　販売部TEL 03-3708-5181
令和2年3月19日発行・発売（毎月20日発行・発売）第36巻／447号／1995年2月16日第三種郵便物認可

WAKAYAMA 800

海、山、川……どこを走っても美しい

WAKAYAMA 800

紀伊半島の南西部に位置する和歌山県。
雄大な自然に囲まれたこの地域は、世界遺産「高野山・熊野」をはじめ、美しい海岸線や緑豊かな山々、
澄みきった清流に、奇岩や巨石を望む絶景、
そして、湯量豊富な温泉やグルメなど、サイクリストの旅心を誘う魅力にあふれる。
サイクリングを快適に楽しめる「WAKAYAMA800～サイクリング王国わかやま～」。
総距離800㎞におよぶサイクリングロードは、目的地へとサイクリストを誘導し、バイクラックや修理工具を備えた
“サイクルステーション”や“サイクリストに優しい宿”などが「旅」をサポートする。
楽しみ方は無限大。さぁ、心がはずむ自転車旅にでかけよう。

「WAKAYAMA800～サイクリング王国わかやま～」を楽しく走れるワケ!

サイクリング環境が充実している!

サイクリストのための環境が整っている和歌山県。
さまざまなサービスや施設を利用して、サイクリングを楽しもう!

1

サイクリング
コースの目印
「ブルーライン」

POINT 1 総距離800㎞を超える日本最大規模の「サイクリングロード」

県下全域に張り巡らされたブルーライン（青線）は、和歌山県のサイクリング推奨ルート。海・山・川の変化に富んだサイクリングロードは、多彩なコース設定が可能で、初級者から上級者まで、あらゆるレベルのサイクリストに「無限大∞」の楽しみ方を届ける。ルート上には“世界遺産”や“絶景”、“温泉”、“食”など、魅力的なスポットが多く存在し、まさに「自転車旅」を楽しむ最高のフィールドがWAKAYAMA800にある。小誌ではその中でもおすすめの4コースを紹介。その他のルートは裏表紙をチェックしてみて！

1／紀の川サイクリングロードはフラットで走りやすく、自転車専用道が多いので初級者にオススメ！　2／紀の川エリアのグルメ情報が満載のサイクリングマップ　3／観光スポットや駅の案内まで　4／ルートには看板もあり、現在地や走っている方向がわかりやすい

2　3　4

POINT 2 「サイクルステーション」が“約260カ所”以上!

サイクリストが気軽に立ち寄って、休憩できる施設「サイクルステーション」が、ルート沿いを中心に約260カ所登録されており、自分のペースで走行し、気軽に休憩できる。自転車店やコンビニ、カフェ、美術館、ホテル、温泉施設などジャンルはさまざま。サイクルステーションでは、「①休憩（駐輪）スペースの提供」、「②トイレの提供」、「③空気入れ（スポーツサイクル対応）の貸し出し」を行う他、施設によっては、バイクラックやベンチの設置、自転車修理用工具の貸し出し、飲料水の提供などのサービスも行う。利用できるサービスや開設時間は施設で違うので、webサイトなどで確認しよう！

1／サイクリストに優しい宿の認定プレート　2・3／気兼ねなく自転車をそのまま持ち込んだり、施錠可能な駐輪場に置くことができる（SHIRAHAMA KEY TERRACE シーモアレジデンス KEY1/KEY2 〈白浜町〉）

POINT 3

安心して泊まれる「サイクリストに優しい宿」

①自転車を組み立てたままで「客室まで持ち込める」または「一般客の立ち入らない施錠可能な場所（倉庫や車庫など）での保管可能」、②「スポーツバイク対応の空気入れ」と「修理工具」の貸し出し、③手荷物一時あずかり（チェックイン前・チェックアウト後）、④宅配便（自転車を含む）の受取・発送サービスの4つの条件を満たしている宿。コインランドリーや自転車洗浄スペースなどを備えた施設も。

宿の一覧・詳細はこちら

POINT 4

東京からのアクセスが便利「サイクリストに優しい空港」

サイクリストに優しい空港に認定されている南紀白浜空港。バイクラックの設置、空気入れや自転車用工具の貸し出し、組み立てスペースがあるほか、更衣室も利用できる。1000円（税込）で空港から白浜町内のホテルに荷物を配送できる「手ぶら観光」サービスも。空港で準備をし、すぐに走り出せる！羽田空港から南紀白浜空港まで約70分。紀南エリアでライドするなら空路も◎！

1／手ぶら観光サービスは到着口からすぐ。詳細は要問い合わせ　2／広い組み立てスペースと空気入れ。ベンチとバイクラックも併設　3／南国情緒が漂う南紀白浜空港　4／コインロッカーも設置　5／更衣室は男女別

POINT 5

「WAKAYAMA800モバイルスタンプラリー」でさらに楽しく!!

和歌山県全域に設置されたチェックポイントを巡り、獲得したスタンプの数に応じて、抽選で豪華賞品が当たるモバイルスタンプラリー。パーフェクト賞はロードバイク！その他にも、山岳賞やリピーター賞など、多彩な賞が設定されている。

※シーズンによって賞品などは異なる

サイクリング環境が充実している！

ロードバイクや E-BIKEなど、車種も 豊富なレンタサイクル

駅や観光案内所、宿、ジャイアントストアなどで利用できるレンタサイクルで、WAKAYAMA800を楽しもう。ロードバイクやクロスバイクの他、E-BIKE（電動アシスト付のスポーツバイク）もあり、車種も充実。長距離は電車やクルマで移動して、現地でサイクリングを楽しむこともできる。送迎サービスや乗り捨てプラン、期間限定のお得なプランなどの詳細は、各施設に問い合わせてみよう！

右／周参見駅にあるレンタサイクルコーナー。オリジナルブレンドのコーヒーが飲めるコーナーも併設　左／ジャイアントストア南紀白浜店には、ロードバイクからE-BIKEまで充実したレンタサイクルがラインナップ

POINT 6

クルマに自転車を 積んで 「パーク&サイクル」

マイカーやレンタカーで現地まで行き、駐車してサイクリングを楽しむ「パーク＆サイクル」は県内に30カ所以上。その多くは大きな公園や公民館、道の駅で駐車できるクルマの数にも余裕があり、トイレや自動販売機が設置されている施設も。24時間営業＆無料のところが多く、サイクリングの拠点として活用し、近くの観光名所も楽しもう。営業時間や料金など詳細は各施設を確認しよう。

熊野古道沿いの大門坂駐車場。24時間営業&無料。100台駐車可能。ここを拠点に熊野エリアのサイクリングや熊野古道トレッキングも楽しめる。トイレと自動販売機もある

POINT 7

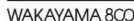
8 POINT

温泉・入浴施設が豊富

関西屈指の大自然が広がる和歌山県は、大地の水の恵みである温泉が豊かな、「いで湯の郷」。源泉数が多く、豊富な湯量があり、県内の至るところに特徴ある温泉地が存在する。ロケーションのいい露天風呂や泉質抜群の歴史ある温泉などさまざま。好みの温泉が楽しめる。

右／「碧き島の宿 熊野別邸 中の島 紀州潮聞之湯」。源泉掛け流しの湯が心地よく、海に浮かんだ気分になれる絶景露天風呂に心癒やされる。※宿泊利用のみ　左／全国屈指の高濃度炭酸泉が湧く花山温泉「薬師の湯」。源泉掛け流しの浴槽には温泉成分が結晶化して堆積している

WAKAYAMA 800

ブルーラインマップ

おすすめのサイクリングコースに引かれたブルーライン。
初めてのコースでもストレスフリーに走れる!

サイクリング環境が充実している!

JR和歌山線
GOAL
隅田駅
慈尊院
道の駅 柿の郷くどやま
丹生都比売神社
お食事処 ふみ
中門(高野山)
阪和自動車道
JRきのくに線
和歌山駅
わかやま電鉄
貴志駅
雑賀崎
黒江の町並み
和歌山マリーナシティ
START
海南駅

MODEL COURSE
総距離：約92km
想定所要時間：約6時間

スタート：海南駅/約1km→**黒江の町並み**/約3km→**雑賀崎**/約44km→**貴志駅**/約15km→**食事処ふみ**/約16km→**慈尊院**/約1km→**道の駅柿の郷くどやま**/約12km→**ゴール：隅田駅**

タイミングがよければ、加太さかな線の「めでたいでんしゃ」が目の前を横切る。出合えたらめでたい！　いい自転車旅になりそう♪

1

CYCLING ROUTE

紀北

| kihoku |

WAKAYAMA800
海南駅-隅田駅

海南駅を出発し、昔ながらの伝統的な町並みが残る黒江地区へと入る。

西にペダルを進めると、次はヨーロッパのリゾート地のような和歌山マリーナシティ、そしてイタリアのアマルフィ海岸を思わせる雑賀崎の港町へと続く。さらに北上し、紀の川の河口に到着すると、このコースのメイン「紀の川サイクリングロード」が始まる。紀の川沿いを走るルート周辺には、道の駅やフルーツの直売所が点在し、ミカン、桃、柿、イチゴなど四季折々のフルーツを味わえる。もちろんそれらを使った贅沢なスイーツもたくさんあり、景色とグルメを楽しみたいサイクリストにはうってつけのコースだ！

フラットな川沿いのコースにはJR和歌山線が平行していて、いつでも輪行してワープできることから、初級者にもオススメ。さらに、聖地「高野山」へ足を伸ばせば、上りごたえのあるヒルクライムと絶景が待っている。

上／イタリアのアマルフィ海岸に酷似する港町、雑賀崎の絶景。切り立った岸壁に建ち並ぶ白い住宅街と青く澄んだ海とのコントラストが映える
右／紀の川サイクリングロード沿いの桃源郷エリアでは春、桃の花が広がり一面ピンク色に。桃を使った絶品スイーツを味わえる

四季折々の絶品グルメと絶景を楽しむ

県外からも
食べに来るほど
おいしい！

食事処　ふみ

ジュージューと音を立てながら熱々で出てくるのは、いちばん人気の「特製　鉄板やきそば」。ボリューム満点！　味の決め手となる甘めのソースは店のオリジナル

DATA
和歌山県紀の川市東野64
TEL.0736-73-6800

JR隅田駅

隅田中学校美術部員により、3人のイメージキャラクターと地元の風景などの絵が描かれた駅。だっくん、すーちゃん、ひめちゃんのプロフィールや台詞がほほえましい

DATA
和歌山県橋本市隅田町芋生141

COLUMN

ちょっと足を伸ばして世界遺産「高野山」エリアへ

壇上伽藍 中門(高野山)

麓から高野山へと約18㎞、約800mを上るヒルクライムコース。門には凛々しい多聞天像と持国天像が待ち構える

DATA
和歌山県伊都郡高野町
高野山

丹生都比売神社

創建1700年をこえる古社で全国の丹生都比売大神を祀る神社の総本社。境内入口に置かれている朱塗りのバイクラックにも注目

DATA
和歌山県伊都郡かつらぎ町上天野230
TEL.0736-26-0102

黒江の町並み

室町時代から続く「漆器のまち」黒江地区。町屋造りの家々が軒を連ねる趣のある町並みが、独特な雰囲気を醸し出す

DATA
和歌山県海南市黒江

道の駅 柿の郷くどやま

真田昌幸、幸村親子ゆかりの地である九度山。道の駅では農作物直売所、ベーカリーカフェ、世界遺産情報センターなどが併設。六文銭焼きも人気

DATA
和歌山県伊都郡九度山町入郷5-5 ／ TEL.0736-54-9966

DESIGNED BY EIJI MITOOKA + DON DESIGN ASSOCIATES

貴志駅

貴志川沿いを南下すると現れるのは、猫型の駅舎がおもしろい貴志駅。猫の駅長として人気を集める「ニタマ駅長」にも会える

DATA
和歌山県紀の川市貴志川町神戸803

慈尊院

弘法大師（空海）の母公が祀られている寺院。女人高野として女性の信仰を集め、安産、授乳、育児、乳がん平癒などの女性にご利益のある寺院として知られる

DATA
和歌山県伊都郡九度山町
慈尊院832
TEL.0736-54-2214

1

2

3

1／紺碧の大海原と真っ白に輝く岩肌が美しい白崎海岸　2／醤油醸造の発祥の地、湯浅の町並み　3／大型船も入港する由良港

CYCLING ROUTE 2

紀中

| kicyu |

WAKAYAMA800
御坊駅-箕島駅

紀伊半島の西側は少し高台へ上ると大海原が広がるエリアだ。

御坊駅を出て県道24号を走る。まずは日の岬へのヒルクライム。一踏みごとに海が下へ降りていくよう。上り切ると海と空だけが目の前に広がる！海沿いのルートへ戻ると、テンポよく上ったり、ジェットコースターのように下ったり、しばらくアップダウンが楽しめる。

すると突然、青い海からそびえ立つ白く巨大な岩々が出現！「日本のエーゲ海」こと白崎海岸だ。圧巻の光景の次は江戸、明治の家屋が残る湯浅に入る。落ち着いた町並みは醤油醸造の発祥の地であり、現在もさまざまな種類の醤油が製造されている。本コース終盤は有田みかん海道。山肌の斜面はすべてミカンの木で埋め尽くされている。シーズンには山がオレンジ色に染まるほどだ。脚に余裕があれば、和歌山のラルプデュエズと呼ばれている「千葉山」のヒルクライムも加えたい。

MODEL COURSE
総距離：約70km
想定所要時間：約5時間

スタート：御坊駅
↓9km
アメリカ村食堂 すてぶすとん
↓3km
日の岬
↓21km
平佐館
↓5km
白崎海岸
↓4km
十九島付近
↓22km
テスティモーネ アリダ
↓5km
ゴール：箕島駅

十九島(つるしま)

有名な犬のキャラクターが寝そべっている姿に似ているとSNSで人気の島

DATA
和歌山県日高郡由良町大引

日の岬

紀伊半島の最西端。灯台のさらに上へ上ると海と空の絶景を堪能できる。まるで海へダイブするかのよう

DATA
和歌山県日高郡美浜町三尾

テスティモーネ アリダ

有田みかん海道の頂上にある絶景カフェ＆レストラン。有田みかんを使ったジュースは必ず注文すべき逸品。ランチ、ケーキも人気

DATA
和歌山県有田市宮崎町1052-13
TEL. 0737-83-2310

海の
スーパーフード
紀州あかもく

平佐館

スーパーフードとして注目されている海藻「紀州あかもく」とシラスを使ったアカモク丼がオススメ。八朔胡椒は何にでも合うマルチ調味料

DATA
和歌山県日高郡
由良町吹井715
TEL.0738-65-1023

太平洋やミカン畑が作り出す一大パノラマ

COLUMN

ちょっと足を伸ばして「和歌山のラルプデュエズ」へ

千葉山(せんばやま)

ミカン畑が作り出すつづら折りのコースは、和歌山のラルプデュエズと呼ばれている。約6㎞、標高542mと小さな山ながら、走りごたえ抜群

DATA
和歌山県有田郡有田川町井口付近

アメリカ村食堂 すてぶすとん

地元三尾出身のカナダ移民先駆者・工野儀兵衛の功績を称え、店名が付けられた。カナダにちなんだサーモンを使った料理が一押し

DATA
和歌山県日高郡美浜町三尾841
TEL.0738-20-1420

CYCLING ROUTE 3

紀南

kinan

WAKAYAMA800
白浜駅-串本駅

海、山、川の個性豊かな絶景が広がる紀南エリア。源泉掛け流しの温泉も多く存在し、クエやアワビ、伊勢エビなど高級食材も堪能できる。

白浜駅をスタートすると、さっそく円月島や白良浜、千畳敷など景勝地が続々と現れる。すさみまで細かいアップダウンを繰り返す国道42号を南下し、内陸部へ。桜の名所でもある七川ダムを過ぎると、抜群の透明度を誇る古座川へとつながる。その透明さゆえ、さまざまな色を取り込んでしまう古座川は特別な色味を放ち、幻想的な空間を創り出す。そんな中に突如とそびえ立つ「一枚岩」や岩間を勢いよく流れる「滝の拝」などに思わず歓声をあげてしまう。

そして、海沿いに戻ると、和歌山を代表する名勝「橋杭岩」が鎮座する。橋杭岩は日本の朝日百選にも選ばれるほどの美しさ。夕暮れに到着して一泊して日の出にまた来るという贅沢な楽しみ方をしたい。

円月島 START 白浜駅 白良浜 千畳敷 SHIRAHAMA KEY TERRACE ホテルシーモア 南紀白浜空港 紀勢自動車道 滝の拝 一枚岩 JRきのくに線 すさみ南IC 恋人岬・婦夫波 GOAL 橋杭岩 串本駅 パンとカフェの店nagi くしもと大橋

MODEL COURSE

総距離：約136km

想定所要時間：約9時間

スタート：白浜駅/約7km→**円月島**/約2km→**白良浜**/約2km→**ホテルシーモア**/約1km→**千畳敷**/約72km→**一枚岩**/約17km→**滝の拝**/約22km→**橋杭岩**/約6km→**くしもと大橋**/約2km→**nagi**/約5km→**ゴール：串本駅**

左上／白良浜。ハワイのワイキキビーチと友好姉妹浜で砂の白さは石英によるもの　右上／円月島。中心部に空いた穴に夕日が落ちる様子はインスタ映えポイント　下／橋杭岩。大小約40の岩柱が約850mに渡って直線上に並ぶ

ちょっと
足をのばせば
さらなる絶景に
出合える

恋人岬・婦夫波

波と波が出合うロマンチックな景色に恋人たちが集う。すさみ八景のひとつに数えられる

DATA
和歌山県西牟婁郡すさみ町見老津

SHIRAHAMA KEY TERRACE ホテルシーモア

ベーカリー＆カフェ、サイクリングホテル、ジャイアントストア、足湯などサイクリストにうれしいもてなしが揃ったホテル。白浜の新定番スポット

DATA
和歌山県西牟婁郡白浜町1821
TEL.0739-43-1000

パンとカフェの店 nagi

このあたりを走るサイクリストが必ず立ち寄るスポット。もちろんバイクラックも完備。遠方からの来客も多い

DATA
和歌山県東牟婁郡串本町大島1158　TEL.0735-65-0065

滝の拝

甌穴（おうけつ）と呼ばれる、岩のくぼみにはまった石が水流で回転し、そのくぼみを深くしてできた穴が川床に広がる景勝地

DATA
和歌山県東牟婁郡古座川町小川

くしもと大橋

本州と紀伊大島を結ぶ巨大ループ橋。全長290mのアーチ橋と、386mのループ橋からなる。ループ部分は海の上に大きく突き出して回る構造となっている。

DATA
和歌山県東牟婁郡串本町

自然が作り出す造形美に感動する！

千畳敷

荒波により浸食されたスロープ状の砂岩が畳のように連なる壮大な景色。波に洗われた柔らかい砂岩の上を散策するのもおもしろい

DATA
和歌山県西牟婁郡白浜町千畳敷

一枚岩

古座川にそびえる高さ約100m、幅約500mが一続きになった巨岩。昨年来日したアルベルト・コンタドールも、ここでその威容に目を見張った

DATA
和歌山県東牟婁郡古座川町相瀬

1

1／熊野那智大社の別宮・飛瀧神社のご神体「那智の滝」 2／熊野本宮大社の旧社地「大斎原の大鳥居」 3／熊野速玉大社の摂社「神倉神社」のご神体「ゴトビキ岩」

MODEL COURSE

総距離：約107㎞

想定所要時間：約7時間

スタート：紀伊勝浦駅
↓約10㎞
大門坂・ヘアピンカーブ
↓約1㎞
那智の滝・熊野那智大社
↓約24㎞
ゴトビキ岩・熊野速玉大社
↓約2㎞
うなぎ料理　鹿六
↓約13㎞
かあちゃんの店
↓約19㎞
大斎原の大鳥居・熊野本宮大社
↓約5㎞
川湯温泉
↓約33㎞
ゴール：新宮駅

CYCLING ROUTE 4

紀南・熊野

| kinan･kumano |

WAKAYAMA800
紀伊勝浦駅-本宮-新宮駅

日本最大の霊場として、今に受け継がれている自然崇拝の聖地、世界遺産「熊野」をたどるルート。

紀伊勝浦駅を出発して、まずは熊野那智大社、那智の滝を目指す。ダイナミックにワイディングした道をヒルクライム。上れば上るほど、チェーンの音がどこまでも響き渡りそうなくらい空気が澄んでいる。熊野古道でも最も美しいといわれる大門坂。その横を通る2丁目のヘアピンカーブを走り過ぎれば、あと一息。那智の滝へ着くと、心地いい空気を胸いっぱいに吸う。

上ってきた道を下り、次は熊野速玉大社の摂社「神倉神社」へ。538段の急峻な石段を登り切った先で出合える「ゴトビキ岩」は息を飲む存在感を放つ。

最後は熊野川沿いの国道168号を走り、熊野本宮大社へ。神々しい自然を感じながら、他の地にはない特別なライドができる。

常設となる
仙人風呂は
冬季限定

川湯温泉

川底から湧き出る源泉に熊野川支流の水が混ざり、いい湯加減の温泉になる。川底を掘って自分だけのオリジナル温泉を作ることもできる。鳥や動物が入浴しに来ることも

DATA
和歌山県田辺市本宮町川湯

かあちゃんの店

割烹着を着たお母さんたちが営む。高菜の漬物で巻いた「めはり寿司」はちょうどいい塩加減。ライド中の身体にしみる。手作りのコロッケは絶品！

DATA
和歌山県新宮市熊野川町田長54-7
TEL.0735-44-0480

うなぎ料理　鹿六

熊野速玉大社近くにある人気店。店の周囲にいい香りが漂う。釜で炊いたご飯に香ばしいうなぎの蒲焼きがのる。特上鰻丼はご飯の中にも鰻が入っている

DATA
和歌山県新宮市
元鍛冶町2-3-5
TEL.0735-22-2035

熊野古道　大門坂

熊野詣で栄えた当時の面影を強く残す熊野古道 大門坂。その横を走る2丁目のヘアピンカーブは、クライマーを楽しませる

DATA
和歌山県東牟婁郡那智勝浦町

自然崇拝の地、熊野の神々をめぐる

熊野本宮大社

熊野詣の人々が最初にたどりついた聖地。社殿の屋根「千木(ちぎ)」をモチーフにしたバイクラックが設置されている

DATA
和歌山県田辺市本宮町本宮1110　TEL.0735-42-0009

熊野速玉大社

境内にある樹齢1000年の梛の大樹は、平穏無事の象徴。そのため、熊野詣の安全を祈る旅人がその葉を懐に納めて旅をしたといわれている

DATA
和歌山県新宮市新宮1　TEL.0735-22-2533

熊野那智大社

那智の滝を信仰の中心とする自然崇拝を象徴する神社。木の中をくぐると願いがかなうといわれている「胎内くぐり」もある

DATA
和歌山県東牟婁郡那智勝浦町那智山1
TEL. 0735-55-0321

ACCESS | 全国主要都市からのアクセス |

鉄道(新幹線+在来線利用)

東京→和歌山　約3時間30分
名古屋→和歌山　約2時間
名古屋→新宮　約3時間30分
大阪→和歌山　約1時間
広島→和歌山　約2時間30分
博多→和歌山　約3時間30分

空路

羽田空港→関西国際空港　約85分
羽田空港→南紀白浜空港　約75分

航路

徳島港→和歌山港　約2時間

バス

関西国際空港→和歌山　約40分

クルマ

大阪(吹田JCT)→和歌山(和歌山IC)　約1時間30分
名古屋(伊勢自動車道)→新宮　約3時間30分

RECOMMENDED ROUTE | サイクリングおすすめルート |

紀の川サイクリングロード・貴志駅コース
難易度:初級者
距離:46.6km
目安所要時間:2時間3分

世界遺産高野山と貴志駅コース
難易度:中・上級者
距離:112km
目安所要時間:6時間30分

高野山・有田川沿いコース
難易度:中・上級者
距離:116.4km
目安所要時間:5時間35分

熊野本宮大社と飛び地北山村コース
難易度:中級者
距離:72.6km
目安所要時間:4時間38分

熊野速玉大社・那智の滝・「ツール・ド・熊野」太地コース
難易度:中級者
距離:50.3km
目安所要時間:3時間50分

2つのダムと黒潮フルーツラインコース
難易度:上級者
距離:88.2km
目安所要時間:4時間50分

白浜・すさみ枯木灘コース
難易度:中級者
距離:55.6km
目安所要時間:3時間30分

湯浅の街並み・白崎海岸コース
難易度:初・中級者
距離:67.7km
目安所要時間:4時間10分

日本遺産「黒江・和歌浦」・加太コース
難易度:初級者
距離:35.6km
目安所要時間:3時間

本州最南端ジオパークコース
難易度:初・中級者
距離:65km
目安所要時間:3時間30分

検索　サイクリング王国わかやま

公式facebook公開中!

まだまだある!
おすすめルート詳細はこちら!

和歌山県観光振興課 / TEL. 073-441-2775　公益社団法人　和歌山県観光連盟 / TEL.073-422-4631